



Documents

CANVIS

Canvis a l'adolescència,
nutrició, valoració personal,
imatge i salut



CANVIS

Canvis a l'adolescència, nutrició, valoració personal, imatge i salut

Edita: Institut Municipal de Salut Pública
Ajuntament de Barcelona
1a edició: Barcelona, març 2002
Tiratge: 1.000 exemplars
D.L.: B-13.412-02
Producció gràfica: Primer Segona Edicions

CANVIS

Canvis a l'adolescència, nutrició, valoració personal, imatge i salut

Olga Juárez

Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut

Elia Díez

Institut Municipal de Salut Pública

Febrer 2002

El desenvolupament d'aquest programa ha estat finançat per les accions de Promoció de la Salut del Sector de Serveis Personals de l'Ajuntament de Barcelona.

Agraïments

Ariza, Carles (Institut Municipal de Salut Pública)
Armengou, Enric (ABB. Centre de Prevenció i Tractament de l'Anorèxia i la Bulímia)
Ballestín, Manuela (Institut Municipal de Salut Pública)
Bladé, Joan (Equip Salut Territorial Districte de Les Corts)
Capdevila, Júlia (Unitat d'Adolescents i Pediatria. CAP Rec Comtal)
Castillo, Pilar (Servei Dietètica. Hospital St. Joan de Deu)
Cervera, Pilar (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. Universitat de Barcelona)
Díez, Lorena (Institut d'Ensenyament Secundari El Calamot)
Egea, Lourdes (Institut Municipal de Salut Pública)
Fernández, Susanna (Àmbit Prevenció)
González, M. Pau (psicòloga assessora programes educatius)
Hernàndez, Antònia (Programa Coneixement de la Ciutat. Institut Municipal d'Educació)
Jiménez, Conxita (Institut d'Ensenyament Secundari Barri Besòs)
Liñán, M Dolors (Institut Municipal de Salut Pública)
Losada, Anna (Equip Salut Territorial Districte de l'Eixample)
Miralbell, M Eulàlia (Equip Salut territorial Districte de Sarrià- St. Gervasi)
Muñoz, Enrique (Institut Municipal de Salut Pública)
Nebot, Manel (Institut Municipal de Salut Pública)
Novell, Jaume (Tècnic de gestió Salut Districte de Gràcia)
Palau, Pilar (Equip Salut territorial Dte. Les Corts)
Puchal, Anna (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. Universitat de Barcelona)
Raich, Rosa M (Facultat de Psicologia. Universitat Autònoma de Barcelona)
Riba, Glòria (Institut d'Ensenyament Secundari Milà i Fontanals)
Sala, Josefina (Facultat de Ciències Educació. Universitat Autònoma de Barcelona)
Surís, Joan Carles (Unitat d'Adolescents. Institut Dexeus)
Toro, Josep (Servei de Psiquiatria Infantil i Juvenil. Hospital Clínic Provincial).
Villalbí, Joan Ramon (Institut Municipal de Salut Pública)
Villamarín, Francesc (Facultat de Psicologia. Universitat Autònoma de Barcelona)

Tècnics de gestió i Equips de Salut Territorial dels districtes de Barcelona

Centres escolars de Barcelona que han participat durant el curs escolar 1999-2000: Sant Felip Neri, IES Parc de l'Escorxador, Escola Joan Pelegrí, Amor de Dìos, Escola Virolai, Escola 'Anna Ravell', IES Montjuïc, Col·legi Josep Tous, IES Bosc de Montjuïc, Liceu Palcam, Escola Solc, Josep Comas i Solà, IES Miquel Taradell, Labouré, Col·legi Salesià de Sant Josep, Sant Ramon Nonat, Liceu Sant Jordi, Scuola Secondarie Italiane, Els Arcs, IES Vila de Gràcia, Sta. Teresa, IES Pau Clarís, Liceo Italiano, Príncep de Girona, Escola THAU Barcelona, IES Ausias March, IES Carrasco i Formiguera, Escola Sant Medir, Escola Tècnica Professional del Clot, Santíssima Trinitat, IES Josep Serrat i Bonastre, Immaculada Concepció, Mare de Deu de Montserrat, Centre d'Estudis Roca, Escola Guinardó SCCL, Col·legi Urgell, Maristes la Immaculada, IPSI, Col·legi Sta. Teresa de Lisieux, IES Josep Pla, Sunion, Liceu Francès, Sagrat Cor Diputació, Escola Pia Sarrià, IES Barcelona-Congrès, Josep Salvat Papasseit, IES Milà i Fontanals, IES Consell de Cent, IES Eugeni d'Ors, IES Fort Pius, Joan Coromines, IES Francisco de Goya, Vedruna, Cor de Maria Sabastida, Escola Pia Calassanci, Arrels, St. Josep Teresianes, Acis-Artur Martorell, Proa.

Índex

Introducció	9
Objectius	10
Aspectes que treballa el programa	10
Marc teòric	11
Metodologia	11
Suport per dur a terme el programa	11
Material didàctic	13

'CANVIS A L'ADOLESCÈNCIA'

UNITAT 1

– Activitat: Contestar un qüestionari i discutir sobre situacions plantejades per l'alumnat	15
– Qüestionari per als alumnes: Tot són canvis	17
– Fitxa per als alumnes: Estem canviant	20
– Idees clau	21

UNITAT 2

– Activitat: Presentar els resultats de l'anàlisi de l'enquesta administrada a l'aula i posterior discussió	23
– Informació per al professorat	24
– Idees clau	29

'VALORACIÓ PERSONAL'

UNITAT 3

– Activitat: Presentar breument la valoració personal, l'autoeficàcia i l'autoimatge i valorar individualment diferents aspectes personals. Reforç positiu d'aspectes d'altres persones	31
– Informació per al professorat	33
– Fitxa per als alumnes: Ni millor ni pitjor: diferent	35
– Idees clau	36

UNITAT 4

– Activitat: Contestar una fitxa i discutir com millorar la valoració personal de diferents aspectes	37
– Informació per al professorat	39
– Fitxa per als alumnes: Aprendre a estimar-me?	41
– Idees clau	42

'NUTRICIÓ'

UNITAT 5

– Activitat: Explicar conceptes bàsics de nutrició i valorar hàbits d'alimentació	43
– Fitxa per als alumnes: Diari dietètic	45
– Fitxa per als alumnes: Els hàbits dels meus companys i companyes	46
– Informació per al professorat	47
– Idees clau	55

UNITAT 6

– Activitat: Analitzar i discutir l'autoregistre (Diari dietètic)	57
– Fitxa per als alumnes: Valorem la nostra dieta	59
– Idees clau	61

'PUBLICITAT'

UNITAT 7

- Activitat: Anàlisi i discussió dirigida pel professorat de Recull de premsa 63
- Fitxa per als alumnes: Recull de premsa 64
- Idees clau 67

UNITAT 8

- Activitat: Explicar i discutir els anuncis de premsa 69
- Informació pel al professorat 71
- Fitxa per als alumnes: Anem d'anuncis 72

ANNEXES

- Material recomanat 83
- Algunes dades 86
- Recursos útils a Barcelona 91

Introducció

En la última dècada, l'Ajuntament de Barcelona ha desenvolupat diferents programes preventius dels principals comportaments nocius per a la salut dels escolars de Barcelona. D'acord amb la seva importància a la nostra ciutat, els programes s'orienten a la prevenció del consum de tabac, d'alcohol i d'altres drogues (programes PASE i DECIDEIX, adreçats a 1r i 3r d'ESO respectivament) i la prevenció de la infecció pel VIH/sida, d'altres malalties de transmissió sexual i de l'embaràs no desitjat, adreçat a l'alumnat de 4t d'ESO (programa PRESSEC). Aquests programes es basen en plantejaments teòrics i experiències contrastades en els camps de les ciències de la conducta, de l'educació i de la salut.

La construcció de la identitat adulta i la percepció dels canvis físics, psíquics i socials que s'esdevenen a la pubertat es relacionen amb l'adopció d'hàbits saludables o insans. Molts docents estan preocupats amb l'aparició de trastorns alimentaris entre els seus alumnes. Els trastorns psiquiàtrics com l'anorèxia i la bulímia, poc freqüents, però de pronòstic complicat, s'han convertit en malalties presents al medi escolar. Així mateix, el sobrepès i la obesitat són problemes de salut present i futura en els alumnes que també cal abordar a la pubertat.

La sensibilitat del professorat i la direcció dels centres s'orienta sovint cap a la prevenció, d'acord amb la perspectiva pedagògica de la seva tasca. Tot intentant donar resposta a aquestes necessitats, seguint les línies dels materials preventius per a l'escola secundària que ofereix l'Ajuntament, un equip d'experts, amb la col·laboració de docents, psicòlegs, metges i infermeres va desenvolupar l'any 1998 el programa *Canvis*.

Canvis és una proposta educativa adreçada a professors i professores de 2n d'ESO. El programa vol ajudar als professors a treballar amb els seus alumnes els canvis que s'esdevenen a l'adolescència i l'adopció de patrons més sans d'alimentació, tot treballant l'autoimatge, la valoració personal, la maduració, el desenvolupament personal, la cura del propi cos i les relacions amb els altres.

El mòdul pretén aportar un material fàcil d'incloure en tutories o d'altres àrees, tractant alguns aspectes de la salut que el professorat, el jovent i els professionals sanitaris consideren prioritaris actualment al nostre medi.

El programa *Canvis* va ser avaluat el curs 1999-2000 amb 2.800 alumnes de 2n d'ESO de Barcelona. L'estudi va permetre comparar coneixements, actituds i comportaments dels alumnes que feien el Canvis amb alumnes que no el feien. Amb el programa l'alumnat millora de forma molt significativa els seus coneixements nutricionals, i, el que és més important, millora les seves preferències alimentàries i, fins i tot, alguns hàbits.

Els petits canvis introduïts a la dieta són especialment rellevants ja que una limitació del programa es deriva de la poca capacitat per triar els àpats i la seva composició entre estudiants de 2n, que depenen de la família i del menjador escolar. Un dels futurs projectes complementaris al Canvis és el treball de la salut nutricional amb les mares i pares.

Objectius

Promoure en l'alumnat de 2n d'ESO:

1. Comportaments més sans en relació a l'alimentació, mitjançant la millora de les actituds, dels coneixements i de les intencions.
2. Una valoració més positiva del propi cos i la pròpia personalitat en el període de canvis que es produeixen a l'adolescència.

Aspectes que treballa el programa

Canvis tracta l'aparició d'esdeveniments espectaculars: els **canvis físics, psicològics i socials que es donen a l'adolescència**. El programa pretén que els i les alumnes reconguin i anticipin els canvis puberals per tal d'afavorir-ne l'adaptació personal. Les unitats presenten recomanacions alimentàries per afrontar de manera saludable aquesta etapa plena de canvis sobtats.

La millora de la **valoració personal** s'intenta assolir mitjançant la pràctica d'autovaloracions d'aspectes personals concrets. Es proporcionen estratègies per reforçar les apreciacions positives, modificar-ne algunes de negatives i acceptar les presumptes imperfeccions.

En relació a la **nutrició**, amb el programa *Canvis* desitgem que els i les alumnes apreciïn els beneficis de seguir una dieta més saludable, i que millorin algun aspecte concret de la pròpia dieta. En aquest període els adolescents comencen a decidir, en part, el seu consum alimentari. Es tracta de potenciar habilitats i afavorir una alimentació equilibrada, capacitant l'escolar en la presa de decisions.

Tots estem subjectes a la potent influència de la **publicitat**. En el cas de la dieta, i algunes drogues, les pressions són gairebé sempre en la direcció contrària a la salut. En canvi, hi ha molt poca publicitat dirigida a promoure estils de vida saludables. Un dels objectius de *Canvis* és reduir la influència de la publicitat sobre els nois i noies identificant els interessos i les tècniques publicitàries i reconeixent les percepcions errònies que induïx la publicitat.

Aquests aspectes es treballen en 8 unitats:

Unitat 1

Activitat: Contestar el qüestionari 'Tot són canvis' i discutir sobre situacions plantejades per l'alumnat
Fitxa per a l'alumnat: Estem canviant

Unitat 2

Activitat: Presentar els resultats de l'anàlisi de l'enquesta administrada a l'aula i posterior discussió

Unitat 3

Activitat: Explicar breument la valoració personal, l'autoeficàcia i l'autoimatge i valorar individualment diferents aspectes personals. Reforçar positivament aspectes d'altres persones
Fitxa per a l'alumnat: Ni millor ni pitjor, diferent

Unitat 4

Activitat: Emplenar una fitxa i discutir sobre com millorar la valoració personal de diferents aspectes.
Fitxa per a l'alumnat: Aprendre a estimar-me?

Unitat 5

Activitat: Explicar conceptes bàsics de nutrició i valorar hàbits d'alimentació
Fitxa per a l'alumnat: Diari dietètic
Fitxa per a l'alumnat: Els hàbits dels meus companys i companyes

Unitat 6

Activitat: Analitzar i discutir sobre l'autoregistre ('Diari dietètic')

Unitat 7

Activitat: Analitzar i discutir el 'Recull de premsa'

Fitxa per a l'alumnat: Recull de premsa

Unitat 8

Activitat: Explicar i discutir els anuncis de premsa

Fitxa per a l'alumnat: Anem d'anuncis

Marc teòric

El programa s'ha desenvolupat segons un model teòric de conducta que considera que les actituds, la influència dels altres i la percepció de les pròpies capacitats determinen els comportaments. El mateix model proporciona eines per canviar els comportaments, que són la base de les activitats esmentades al paràgraf següent.

Metodologia

Al material es presenten activitats individuals i grupals, que plantegen estratègies d'aprenentatge com la pràctica guiada, el compromís públic, el reforç positiu, el compromís personal, l'anticipació de situacions, l'autoobservació i la discussió de casos.

El temps necessari per a l'aplicació del material oscil·la entre 8 i 10 classes. De fet, dependrà de les possibilitats i la disponibilitat del professor o professora que el porti a terme, però es recomana dedicar com a mínim una hora a cada unitat.

Suport per dur a terme el programa

Els equips de salut territorial dels districtes són a la vostra disposició per demanar més informació general o sobre aspectes concrets.

- EST Ciutat Vella. C/ Erasme Janer, 8. Tel. 93 329 62 04
- EST Eixample. C/ Aragó, 311. Tel. 93 291 62 80
- EST Sants-Montjuïc. C/ Creu Coberta, 104. Tel. 93 291 63 85
- EST Les Corts. C/ Masferrer, 29. Tel. 93 291 64 84
- EST Sarrià- Sant Gervasi. C/ Salvador Mundi, 6. Tel. 93 291 65 41
- EST Gràcia. Pl. Rius i Taulet, 6. Tel. 93 291 66 79
- EST Horta-Guinardó.
 - Pl. Santes Creus, 8. Tel. 93 358 81 00
 - C/ Santuaris, 27. Tel. 93 429 08 09
- EST Nou Barris. C/ Juan Ramon Jiménez, 4/6. Tel. 93 274 91 56
- EST Sant Andreu. C/ Juan de Garay, 116. Tel. 93 243 17 22
- EST Sant Martí.
 - C/ Selva de Mar, 215. Tel. 93 308 68 03
 - Gran Via, 837 (Centre Cívic 'La Farinera del Clot'). Tel. 93 291 80 80
 - C/ Pallars, 277 (Centre Cívic 'Can Felipa'). Tel. 93 266 44 41
 - Rambla Prim, 85-87. Tel. 93 266 39 36

La inscripció es formalitza a través del Centre de Recursos Pedagògics del districte de la vostra escola. És recomanable que els professor/es que desitgin fer el *Canvis* per primera vegada assisteixin a un taller de 3 hores de durada en el qual es lliura el material.

- CRP Ciutat Vella. C/ de la Unió, 28. Tel. 93 301 55 30
- CRP Eixample. C/ Còrsega, 271. Tel. 93 416 14 25
- CRP Sants-Montjuïc. C/ Olzinelles, 113. Tel. 93 431 71 63
- CRP Les Corts. Pl. Concòrdia, 13. Tel. 93 430 19 88
- CRP Sarrià-Sant Gervasi. Pl. Cirici Pellicer, 2. Tel. 93 280 19 76
- CRP Gràcia. C/ Topazi, 29. Tel. 93 415 50 98
- CRP Horta-Guinardó. Av. Mare de Déu de Montserrat, 134-140. Tel. 93 455 09 47
- CRP Nou Barris. C/ Sant Iscle, 62. Tel. 93 349 82 00
- CRP Sant Andreu. C/ Fraga, 23-25. Tel. 93 311 98 03
- CRP Sant Martí. C/ del Clot 228. Tel. 93 351 39 57

L'Associació CEPS i l'Institut Municipal de Salut Pública agraiem les vostres aportacions o comentaris sobre el material, el desenvolupament a l'aula o l'avaluació.

- Associació CEPS
C/ Dr. Santponç, 60, 08030 BCN. Tel. 93 345 60 48 / 93 346 70 56 - Fax: 93 346 25 15 - ceps@prometeo.es
- Institut Municipal de Salut Pública. Servei de Promoció de la Salut
Pl. Lesseps, 1. Tel. 93 238 45 45

MATERIAL DIDÀCTIC



UNITAT 1

Activitat:

Contestar un qüestionari i discutir sobre situacions plantejades per l'alumnat.

Objectiu:

Conèixer els canvis que es produeixen a l'adolescència.

Objectius específics:

- Identificar a nivell personal els canvis físics, psicològics, emocionals i socials.
- Percebre que la major part de les persones no es desenvolupen exactament en el mateix moment, sinó que cal esperar certa variabilitat.
- Sentir-se capaç de fer una valoració global positiva dels propis canvis i dels canvis en els companys o companyes.

Àrees curriculars recomanades:

Ciències de la naturalesa, tutoria, matemàtiques.

Duració de l'activitat:

Una hora lectiva aproximadament.

On es desenvolupa l'activitat:

A l'aula.

Procediment:

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. El professorat administra el qüestionari adjunt "Tot són canvis", que facilita als nois i noies la identificació dels canvis (físics, psicològics, emocionals i socials) assolits i els que encara no han experimentat. El docent el recull i l'analitza després de la sessió. Anàlisi: percentatges i freqüències. Presentem una taula per facilitar el registre de les respostes. Els resultats es poden treballar posteriorment a l'àrea de matemàtiques.	17-18	20 minuts
	19	
2. El professorat distribueix els alumnes en petits grups per tal que discuteixin alguna de les situacions que es presenten a la fitxa de l'alumne/a "Estem canviant". Recomanem que distribueixi un parell de situacions per grup. L'alumnat ha de respondre a la pregunta plantejada a cada situació. Després, en gran grup, es fa un debat en el qual cada grup comenta el que ha discutit.	20	25 minuts
3. Els nois i les noies, guiats pel docent, extreuen les conclusions de la unitat.	21	15 minuts

Orientacions didàctiques:

És important emfasitzar l'anonimat del qüestionari i explicar que les dades seran analitzades únicament pel professorat i discutides en general a la sessió següent. És important que el professor/a transmeti la idea que aquests canvis no s'assoleixen en totes les persones al mateix moment i que tampoc no són iguals entre els nois i les noies. Si durant la discussió apareix alguna situació plantejada pels alumnes, és aconsellable treballar-la a classe. Quan a la fitxa apareix la paraula "dieta", cal assenyalar que no fa referència a règim, sinó que ens referim a la quantitat i tipus d'alimentació d'una persona.

TOT SÓN CANVIS

Durant l'adolescència es van produint canvis a nivell físic, psicològic i social. Totes les persones no canvien igual, i els canvis tampoc no són els mateixos en els nois que en les noies.

Et presentem un petit qüestionari que intenta concretar aquests canvis. Si us plau, contesta les preguntes següents de la manera més sincera possible. Aquest qüestionari és anònim. Només has d'assenyalar la teva resposta amb una creu.

1. Sexe
 - Noi
 - Noia
2. Últimament he notat canvis respecte al meu el pes corporal
 - Sí
 - No
3. Últimament he notat canvis en la meva alçada
 - Sí
 - No
4. He començat a sentir atracció física per una altra persona
 - Sí
 - No
5. De vegades poso en qüestió la manera de viure de les persones adultes i algunes de les seves normes
 - Sí
 - No
6. Vull tenir més llibertat i autonomia
 - Sí
 - No
7. De vegades em sento molt sol/ sola
 - Sí
 - No
8. Per a mi, els meus amics i amigues són el més important
 - Sí
 - No
9. M'agrada buscar informació sobre diferents temes
 - Sí
 - No
10. A vegades passo ràpidament de l'alegria a la tristor
 - Sí
 - No

11. M'agradaria ser ja una persona adulta
 - Sí
 - No
12. De vegades m'agradaria ser petit/a
 - Sí
 - No
13. Sento que les relacions amb la meva família han canviat
 - Sí
 - No
14. Sento que les relacions amb els meus professors i professores han canviat
 - Sí
 - No
15. Sento que les relacions amb els meus amics i amigues han canviat
 - Sí
 - No
16. Em preocupa molt la meva imatge
 - Sí
 - No
17. Em preocupa molt el que pensen les altres persones de mi
 - Sí
 - No
18. He tingut canvis a nivell físic (pèl corporal, pell, cuixes, pit,etc.)
 - Sí
 - No

TAULA PEL REGISTRE DE RESPOSTES DEL QÜESTIONARI

Núm. i pregunta	Resposta	Alumnes que contesten	Total	%
1. Sexe	Noi			
	Noia			
2. Pes	Sí			
	No			
3. Alçada	Sí			
	No			
4. Atracció física	Sí			
	No			
5. Poso en qüestió adults	Sí			
	No			
6. Llibertat i autonomia	Sí			
	No			
7. Sol/sola	Sí			
	No			
8. Amics/amigues	Sí			
	No			
9. Informació	Sí			
	No			
10. Alegria/tristor	Sí			
	No			
11. Persona adulta	Sí			
	No			
12. Ser petit	Sí			
	No			
13. Relacions familiars	Sí			
	No			
14. Relacions professorat	Sí			
	No			
15. Relació amics/amigues	Sí			
	No			
16. Imatge	Sí			
	No			
17. Altres persones	Sí			
	No			
18. Canvis físics	Sí			
	No			

ESTEM CANVIANT

Llegiu les situacions que presenten els nois i les noies següents i discutiu en petits grups si es poden donar entre joves del vostre entorn. Si us plau, contesteu les preguntes que es plantegen. Després farem una discussió amb tota la classe.

Situació 1

Tinc un problema important, surto amb una altra persona i no suporto que parli amb ningú més; és normal?

Situació 2

Tinc 14 anys i comparant-me amb la gent de la meva edat, crec que m'he desenvolupat massa. No sé si hauria d'anar al metge; què en penseu?

Situació 3

Des de fa un temps tinc tota la cara plena de grans. He provat alguna crema però no m'ha servit de res; què puc fer?

Situació 4

Tinc 14 anys i em costa molt parlar amb els altres, sobretot si m'atreuen. Hi ha una persona a la classe que m'agrada molt i no he pogut dir-li res. Sempre que ho he intentat m'he posat a tremolar i finalment m'he tallat. Això no pot ser normal!

IDEES CLAU

- ✓ Durant l'etapa adolescent es fan canvis a nivell físic, psicològic i social
- ✓ No totes les persones assoleixen aquests canvis al mateix moment
- ✓ Aquests canvis són diferents pels nois i per les noies, perquè el desenvolupament puberal depèn de les hormones sexuals, que són diferents en els dos sexes
- ✓ De vegades costa adaptar-se als canvis i ens podem sentir insegurs
- ✓ Tots aquests canvis a l'adolescència porten cap a una nova etapa de la vida i són positius, encara que, de vegades, no resulta fàcil experimentar-los
- ✓ Davant qualsevol dubte sobre la salut el més aconsellable és anar a un centre sanitari o preguntar als pares, professors o tutors

UNITAT 2

Activitat:

Presentar els resultats de l'anàlisi de l'enquesta administrada a l'aula i posterior discussió.

Objectiu:

Afavorir l'adaptació als canvis que experimenten els nois i noies adolescents.

Objectius específics:

- Percebre que la major part de les persones no es desenvolupen exactament en el mateix moment, sinó que cal esperar certa variabilitat.
- Sentir-se capaç de fer una valoració global positiva dels propis canvis i dels canvis en els companys o companyes.

Àrees curriculars recomanades:

Ciències de la naturalesa, Tutoria, Educació Física.

Durada de l'activitat:

Una hora lectiva aproximadament. Cal que el professor o la professora prepari una anàlisi de l'enquesta feta a la unitat 1 abans d'aquesta sessió.

On es desenvolupa l'activitat:

A l'aula.

Procediment:

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. El professor/a presenta els resultats de l'enquesta feta a la unitat 1 i explica, segons les necessitats dels joves, els canvis que es produeixen a l'adolescència (físics, psicològics i socials). Es presenta un material que pot ser utilitzat en transparències per facilitar l'exposició del docent. Si el/la docent ho prefereix pot explicar-ho fent servir la pissarra.	24-28	45 minuts
2. L'alumnat, amb el suport del professor/a, extreu les conclusions de la sessió.	29	15 minuts

Orientacions didàctiques:

És important que el professorat destaquï que no totes les persones canvien alhora i que tampoc no són iguals els canvis entre nois i noies. Es recomana que, durant la sessió, el docent adopti una actitud dialogant i oberta a les preguntes dels alumnes, i també que ell mateix plantegi preguntes per discutir amb el grup. Es suggereix donar més importància als canvis a nivell psicològic i social, ja que els físics són més coneguts pels joves.

L'adolescència és un període en l'evolució de les persones que comença cap als onze anys i es prolonga fins als disset o divuit anys. Durant aquests anys es produeixen canvis importants. Habitualment les noies arriben abans a aquesta etapa, ja que la maduració hormonal acostuma a ser anterior a la dels nois.

CARACTERÍSTIQUES DE L'ADOLESCÈNCIA

- Període de canvis biofisiològics (físics), psicològics i socials profunds.
- Etapa de transició en la qual els canvis es produeixen molt ràpidament i exigeixen continuades readaptacions:
 - en relació a la pròpia persona.
 - de la resta de les persones amb l'adolescent.
 - respecte les noves formes de relació.
- Període en el qual les persones es fan més autònomes en relació a la família i a les institucions educatives, sovint marcant distàncies respecte la moral i la ideologia rebudes.
- Època en la qual es planteja per primer cop un projecte de vida.

CANVIS FÍSICS

Com a conseqüència de processos biofisiològics, neurològics, hormonals i morfològics, té lloc una ampla transformació de la figura corporal sexuada. La imatge corporal mediatitza les relacions amb la resta de persones, en la mesura que és un dels factors que influeixen decisivament en la valoració personal i en l'equilibri emocional. Entre els principals canvis destaca que:

- S'adquireixen el pes i l'alçada de la persona adulta.
- Maduren els òrgans genitals i s'inicia la capacitat reproductiva.
- Apareixen l'ejaculació en els nois i la menstruació en les noies.
- Inici de l'atracció, el desig sexual, l'excitació sexual i l'enamorament.
- Aparició dels caràcters sexuals secundaris.

Noies: les mames van creixent, les cuixes i la pelvis s'eixamplen, apareix vellositat a la zona del pubis, les axil·les i les cames, la pell es torna més greixosa i aspra i pot aparèixer acné.

Nois: augment de la mida del penis i dels testicles, apareix vellositat a la zona del pubis, s'eixamplen les espatlles, les cames es tornen més musculoses, creix la barba, el pèl al pit i pot aparèixer acné.

- Es completa la maduració del sistema nerviós.

CANVIS PSÍQUICS

- Necessitat d'allunyar-se psicològicament de la família per trobar-se a si mateix o mateixa.
- Es posen en qüestió les normes imposades per les persones adultes i la seva manera de viure.
- Ànsia de llibertat i d'autonomia.
- Sentiment de solitud.
- Reflexió sobre la justícia, l'amor, etc.
- Important influència del grup i dels amics i amigues. Sentiment de pertinença i identificació amb el grup.
- Etapa de grans variacions emotives.
- Els canvis psíquics comporten alhora modificacions intel·lectuals: s'adquireix la capacitat d'utilitzar idees abstractes en comptes de representacions concretes i augmenta la pròpia consciència d'identitat.

CANVIS SOCIALS

- Es viu entre el desig de ser una persona adulta i, per tant, de gaudir dels seus avantatges (independència, relacions adultes, reconeixement social) i l'enyorament de la infantesa (poca responsabilitat, més temps de joc...).
- Canvis en la relació amb la família.
- Canvis en la relació amb el professorat.
- Canvis en la relació amb les persones de la mateixa edat.
- Preocupació per la imatge.

**CANVIS SOMÀTICS I PSICOSOCIALS ASSOCIATS A L'ADOLESCÈNCIA.
RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER A AQUESTA ETAPA EVOLUTIVA**

Canvis somàtics	Canvis psicosocials	Recomanacions dietètiques
Creixement alçada i puberal	Recerca d'identitat	Tenir cura de les aportacions necessàries
Diferències importants entre nois i noies	Importància del grup d'amics i amigues	Dieta variada
Increment massa magra (més en nois)	Rebuig d'hàbits familiars	No saltar-se dinars
Increment massa greixosa (més en noies)	Influència TV, publicitat	Evitar l'abús de dolços
Maduració sexual	Hàbits irregulars	Evitar el consum d'alcohol
	Reconeixement imatge corporal	Activitat física
		Acceptar la imatge corporal

Adaptació de Juárez O y Díez E sobre text de Aranceta J, Pérez C. *Consumo de alimentos y estado nutricional de la población escolar de Bilbao. Guías alimentarias para la población escolar*. Bilbao: Ayuntamiento de Bilbao, 1996

IDEES CLAU

- ✓ Durant l'adolescència es produeixen canvis físics, psicològics, emocionals i socials però no totes les persones els assoleixen al mateix moment i de la mateixa manera
- ✓ Aquests canvis són diferents en els nois i en les noies
- ✓ No totes les persones s'adapten fàcilment a aquests canvis
- ✓ Com que canvien moltes coses alhora (físiques, de relació amb els altres i amb un mateix) poden experimentar-se canvis d'humor sobtats. De vegades, ens pensem que el que està passant no és normal. Sovint ens comparem amb els altres
- ✓ Tots aquests canvis a l'adolescència porten cap a una altra etapa de la vida i són positius, encara que de vegades no resulta fàcil experimentar-los

UNITAT 3**Activitat:**

Presentar breument la valoració personal, l'autoeficàcia i l'autoimatge i valorar individualment diferents aspectes personals. Reforç positiu d'aspectes d'altres persones.

Objectius:

Valorar diferents aspectes personals.

Reforçar positivament aspectes d'altres persones.

Objectius específics:

- Saber descriure què és la valoració personal, l'autoeficàcia i l'autoimatge.
- Reconèixer els factors que influeixen en la valoració personal.
- Percebre que fa coses molt bé.

Àrees curriculars recomanades:

Tutoria.

Duració de l'activitat:

Una hora lectiva aproximadament.

On es desenvolupa l'activitat:

A l'aula.

Procediment:

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. El professorat presenta, segons les necessitats dels joves, què s'entén per valoració personal, autoeficàcia, autoimatge i com ens influeixen les altres persones.	33-34	10 minuts
2. L'alumnat contesta individualment la fitxa 'Ni millor ni pitjor: diferent' per valorar aspectes personals.	35	15 minuts
3. El professor/a reparteix als alumnes targetes de paper en blanc, tantes com alumnes hi ha a l'aula (per exemple, 25 targetes a cada noi o noia en una classe de 25). Explica que han d'escriure almenys dos aspectes positius de cadascun dels companys i companyes indicant el nom i el cognom. Es pot agilitzar el procés llegint la llista d'alumnes de la classe. El professorat recull i revisa les targetes per tal d'assegurar-se que tots els aspectes indicats per l'alumnat són positius. Si apareixen aspectes negatius o comentaris no apropiats els ha d'eliminar. Després dona les targetes amb els qualificatius dels companys i companyes a cada alumne de forma individual. Si, per manca de temps, no és possible fer d'aquesta manera l'activitat, es pot dividir la classe en dos grups. Un dels grups escriu aspectes positius de les persones de l'altre grup. També es pot fer en grups més reduïts. El professor pot donar les targetes de cada alumne a l'inici de la sessió següent.		25 minuts
4. Els alumnes, amb el suport del docent, extreuen les conclusions de la unitat.	36	10 minuts

Orientacions didàctiques:

És important reforçar als alumnes els seus aspectes positius i les seves millores personals.

LA VALORACIÓ PERSONAL

- És la valoració que fa cadascú de la seva persona.
- Es forma a partir de les pròpies experiències i de les valoracions fetes per persones importants per a l'individu (la família, els amics i amigues, els companys i les companyes, els líders socials).
- Es va formant des de la infància.

L'AUTOEFICÀCIA

- És l'avaluació que fa un mateix de les seves capacitats.
- Una persona pot considerar-se molt eficaç (molt capaç de fer una activitat o comportar-se de determinada manera) o sentir-se poc eficaç (poc capaç de fer una altra activitat o comportament).

L'AUTOIMATGE

- És la representació mental que es fa la persona en relació a la seva aparença física, la seva cara i el seu cos.
- La comparació amb els amics, les amigues i els models socials del moment fan que els propis defectes o allò que s'allunya de la imatge ideal es vegi a través d'una lent d'augment. D'aquesta manera pràcticament ningú no està content amb el seu aspecte.
- La moda imposa uns criteris de bellesa artificiosos que indueixen a valorar més l'aspecte físic que la resta de qualitats personals.

COM ENS INFLUEIXEN LES ALTRES PERSONES?

- Les persones que ens envolten amb freqüència manifesten verbalment les seves satisfaccions, desgrats i actituds en relació als atributs estereotipats i no respecte les competències autèntiques.
- Aquests judicis socials poden influir en l'avaluació que els receptors facin d'ells mateixos.
- Es classifica la persona segons que pertanyi a un grup valorat o devaluat en funció dels seus antecedents ètnics, de raça, sexe o característiques físiques.
- Aquells i aquelles que tinguin característiques menyspreades socialment i que acceptin les avaluacions estereotipades de les altres persones es tindran a ells mateixos en baixa consideració, malgrat el talent que puguin tenir.

NI MILLOR NI PITJOR: DIFERENT

A continuació presentem diferents aspectes personals. Fes una valoració de tu mateix/a assenyalant amb un signe (+) aquells aspectes que t'agradin de la teva persona i valoris de forma positiva, i amb un signe (-) aquells aspectes de la teva persona que t'agraden menys. D'aquests últims concreta què és el que no t'agrada i per què (per exemple: la meva boca, tinc dents de conill)

Aspecte físic	
<input type="checkbox"/> La meva alçada <input type="checkbox"/> El meu pes <input type="checkbox"/> La meva cara <input type="checkbox"/> La meva pell <input type="checkbox"/> El meu cabell <input type="checkbox"/> La roba que porto <input type="checkbox"/> El meu coll <input type="checkbox"/> Les meves cames <input type="checkbox"/> La meva cintura <input type="checkbox"/> Els meus malucs	<input type="checkbox"/> Les meves cuixes <input type="checkbox"/> La meva boca <input type="checkbox"/> Les meves mans <input type="checkbox"/> Les meves ungles <input type="checkbox"/> La meva musculació <input type="checkbox"/> Les meves espatlles Altres: _____ _____
Relacions socials	
<input type="checkbox"/> Sé escoltar <input type="checkbox"/> Parlo amb fluïdesa <input type="checkbox"/> Soc divertit/divertida	<input type="checkbox"/> Tinc dificultats de comunicació Altres: _____ _____
Personalitat	
<input type="checkbox"/> Soc responsable <input type="checkbox"/> Soc actiu o activa <input type="checkbox"/> Soc ordenat/da <input type="checkbox"/> Soc detallista <input type="checkbox"/> Soc imaginatiu o imaginativa	<input type="checkbox"/> Soc divertit/da <input type="checkbox"/> Soc tímid/da Altres: _____ _____
Rendiment acadèmic	
<input type="checkbox"/> La meva comprensió <input type="checkbox"/> La meva expressió oral <input type="checkbox"/> La meva expressió escrita	<input type="checkbox"/> La meva memòria <input type="checkbox"/> Soc estudiós/iosa Altres: _____ _____
Funcionament mental	
<input type="checkbox"/> La meva lògica <input type="checkbox"/> La meva creativitat <input type="checkbox"/> La meva curiositat	<input type="checkbox"/> La meva rapidesa mental Altres: _____ _____
Hàbits saludables	
<input type="checkbox"/> La meva higiene <input type="checkbox"/> La meva alimentació <input type="checkbox"/> Activitat física	Altres: _____ _____

IDEES CLAU

- ✓ Habitualment resulta més fàcil identificar les nostres limitacions o aspectes menys positius que les pròpies virtuts
- ✓ La valoració d'un mateix depèn sobretot de les pròpies experiències i de les valoracions que fan els altres de la nostra persona
- ✓ L'estima que té una persona per ella mateixa es pot millorar
- ✓ Tothom té aspectes positius i aspectes que es poden millorar
- ✓ És important acceptar els nostres defectes per modificar-los però també les pròpies capacitats per potenciar-les
- ✓ Millorar la valoració personal o la de les altres persones no és feina d'un dia. S'ha d'anar treballant durant un cert temps i de forma constant

UNITAT 4**Activitat:**

Contestar una fitxa i discutir com millorar la valoració personal de diferents aspectes.

Objectiu:

Millorar la valoració personal de diferents aspectes.

Objectius específics:

- Creure que es pot millorar la valoració de la pròpia estima.
- Creure que ningú no posseeix totes les qualitats.
- Percebre que algunes persones joves se senten poc contentes amb algun aspecte personal.
- Sentir-se capaç de millorar algun aspecte personal.
- Sentir-se capaç de potenciar les pròpies qualitats.

Àrees curriculars recomanades:

Tutoria.

Duració de l'activitat:

Una hora lectiva aproximadament.

On es desenvolupa l'activitat:

A l'aula.

Procediment:

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. A l'inici de la sessió el professorat pot reprendre les targes amb els aspectes positius que han expressat els companys de cada un dels joves.		10 minuts
2. El professorat presenta, segons les necessitats dels alumnes, com pot millorar la valoració que fa una persona de sí mateixa (Informació per al professorat).	39-40	10 minuts
3. Els alumnes omplen individualment la fitxa 'Aprendre a estimar-me?' A la columna de l'esquerra han d'escriure els aspectes que han considerat negatius a l'activitat del dia anterior (tal i com els han expressat a l'activitat). A la columna central han d'escriure aquests aspectes negatius però sense utilitzar un llenguatge pejoratiu i intentant concretar i precisar més; també han d'intentar trobar les excepcions a l'aspecte negatiu si n'hi ha. A la columna de la dreta han d'escriure aquelles coses que poden fer per tal de millorar cadascun dels aspectes o acceptar-los si no són modificables. S'ha de tenir present que hi ha aspectes més fàcils de millorar que d'altres.	41	30 minuts
4. L'alumnat, amb el suport del docent, extreu les conclusions de la unitat.	42	10 minuts

Orientacions didàctiques:

Cal recordar que per desenvolupar aquesta sessió es necessita la fitxa que els alumnes han fet a la unitat anterior.

ESTRATÈGIES PER MILLORAR LA VALORACIÓ PERSONAL

En aquesta sessió es vol proporcionar eines a les persones joves per tal de millorar la seva valoració personal. En la sessió anterior s'han identificat alguns aspectes personals que ells valoren de manera positiva. Aquests i altres aspectes han estat reforçats pels companys i les companyes. Treballarem, en primer lloc, aquells aspectes que els alumnes i les alumnes han valorat de manera negativa, és a dir, aspectes personals que no els agraden massa i que possiblement voldrien modificar.

Estem davant un tema important ja que a aquesta edat, i també més endavant, hi ha aspectes de nosaltres que no ens agraden gens i que difícilment podrem modificar. Altres aspectes sí que poden millorar o ser compensats reforçant característiques que tant els altres com nosaltres mateixos valorem de manera positiva. És important transmetre als joves que és positiu voler millorar diferents condicions de la pròpia persona i relacionar aquest tema amb la importància que té actualment el físic a la nostra societat. A les dues últimes unitats es treballarà més a fons el tema de la publicitat i la seva influència en els nostres gustos, costums i hàbits de consum.

Hem de transmetre als i a les adolescents que **no hi ha cap persona al món que sigui perfecta. Tothom voldria modificar o millorar algun aspecte.** Reconèixer les nostres pròpies limitacions no és cap defecte, sinó, ben al contrari, una virtut. El problema rau en la forma en què utilitzem les nostres pròpies debilitats, limitacions o aspectes que valorem de manera negativa; segons com els utilitzem ens podem fer molt de mal.

Per millorar la valoració personal hem de tenir en compte que:

- La baixa valoració personal basada en la incompetència real requereix el treball de les habilitats i de criteris realistes d'assoliment.
- La que es produeix com a conseqüència de les avaluacions socials menyspreadores requereix experiències socials noves que reafirmen la pròpia vàlua.
- Quan es deriva d'un menyspreu de les pròpies competències cal treballar les habilitats, reforçar positivament els èxits i revaloritzar les competències que es menysten.
- Quan prové de diferents fonts, calen mesures correctores diverses, com pot ser la inducció a apreciar les pròpies característiques personals, i alhora el cultiu de competències que generin una eficàcia personal elevada i resistent.
- Per afavorir una millor valoració personal, és recomanable que les persones recordin cada dia les seves experiències positives, les quals, habitualment, queden difuminades en la memòria.
- Per modificar els criteris d'execució que creen desànim i un sentiment de manca de competència personal, les persones han d'adoptar submetes explícites i assolibles en les seves activitats diàries.
- Per substituir les pròpies respostes devaluadores, cal aprendre igualment a recompensar-se i elogiar-se un mateix els propis èxits, així com acceptar els elogis dels altres.

A la pàgina següent presentem informació que us pot servir per treballar amb l'alumnat aquest tema.

ESTRATÈGIES QUE ENS PODEN AJUDAR A MILLORAR LA VALORACIÓ QUE FEM DE NOSALTRES

- No utilitzar un llenguatge pejoratiu:

Dir “sóc una persona falsa amb els amics o les amigues” o “tinc dents de cavall” fa que la nostra valoració personal es redueixi i el concepte sobre nosaltres sigui més negatiu.

- Utilitzar un llenguatge precís:

Si en comptes d'utilitzar aquestes expressions en fem servir d'altres com ‘em costa molt expressar el meu ressentiment als amics i amigues’ o ‘tinc les dents prominents’ continuarem expressant alguna cosa que ens agradaria modificar però de forma més raonable i sense infravalorar-nos personalment.

- No generalitzar.

- Reconèixer les nostres qualitats.

- Reforçar els nostres aspectes positius.

- Premiar-nos d'alguna manera quan tenim un èxit.

- Allunyar-nos de persones que no ens respectin o ignorar-les.

- Trencar el diàleg interior autocrític.

APRENDRE A ESTIMAR-ME?

A la columna de l'esquerra escriu aquells aspectes que a l'activitat anterior has considerat negatius (*tal com els has expressat a l'activitat*).

A la columna central escriu aquests aspectes negatius, però tenint en compte el següent: no utilitzis un llenguatge pejoratiu (tinc les dents de conill, tinc els cabells com una escarola) intenta concretar què és el que no t'agrada, fes-ho amb precisió, no generalitzis, busca les excepcions a l'aspecte negatiu si no el tens sempre (tinc les dents una mica més grans que la majoria, el meu cabell s'arriba molt quan surto de casa amb el cabell moll).

A la columna de la dreta escriu aquelles coses que pots fer per millorar cada aspecte. Has de tenir present que hi ha aspectes més fàcils de millorar que altres i que moltes vegades pots millorar-los reforçant altres aspectes o altres capacitats (puc anar al dentista per saber si puc fer alguna cosa, podria allisar-me el cabell o intentar no sortir amb el cabell moll).

Aspectes valorats de forma negativa (tal com els tenies a la activitat anterior)	Expressar els aspectes negatius amb les estratègies anteriors (no llenguatge pejoratiu, buscar excepcions, etc.)	Propostes per a millorar cada aspecte o per acceptar-lo si no és millorable

IDEES CLAU

- ✓ No hi ha cap persona al món que sigui perfecta
- ✓ Reconèixer les nostres limitacions és una virtut, no un defecte
- ✓ Hi ha estratègies que poden ajudar-nos a millorar la nostra valoració personal
- ✓ No tots els aspectes d'una persona són fàcilment millorables, però poden ser compensats reforçant-ne uns altres
- ✓ És important reconèixer els propis defectes per modificar-los però també les nostres capacitats per a potenciar-les

UNITAT 5**Activitat:**

Explicar conceptes bàsics de nutrició i valorar hàbits d'alimentació.

Objectiu:

Valorar l'estil de dieta de persones pròximes als alumnes.

Objectius específics:

- Distingir entre alimentació i nutrició.
- Conèixer els nutrients segons la seva funció en el metabolisme.
- Conèixer les característiques i necessitats diàries d' hidrats de carboni, greixos, proteïnes, vitamines, minerals i aigua.
- Conèixer la piràmide de la salut.

Àrees curriculars recomanades:

Ciències de la naturalesa i Tutoria.

Durada de l'activitat:

Una hora lectiva aproximadament. Per desenvolupar-la és necessari el treball previ dels alumnes durant la setmana anterior a la realització d'aquesta activitat.

On es desenvolupa l'activitat:

Part prèvia a casa i activitat a l'aula.

Procediment:

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. L'alumnat ha de fer un autoregistre dels aliments que mengi durant una setmana (l'anterior a la de la sessió) al 'Diari dietètic'. El professorat ha de recollir l'autoregistre dels alumnes a l'inici d'aquesta sessió per treballar-ho a la següent. D'aquesta manera, si un alumne se n'ha oblidat, encara pot portar-lo a la següent sessió.	45	(setmana anterior)
2. Els nois i les noies han de discutir en petits grups la fitxa 'Els hàbits dels meus companys i companyes', que presenta els diferents hàbits alimentaris d'un grup de joves, i han de valorar fins a quin punt les dietes són equilibrades, tenint en compte també l'activitat física.	46	20 minuts
3. El professor/a pot introduir durant la discussió, segons les necessitats de l'alumnat, explicacions sobre les substàncies nutritives i l'alimentació equilibrada. Per facilitar-ne l'exposició vegeu la Informació per al professorat. En aquest material es pot trobar la piràmide dels aliments sobre la qual ens basem a l'hora de proposar millores en la conducta alimentària. Suggerim que si el professorat ho creu oportú compari la piràmide proposada amb les que plantegen certes empreses alimentàries com Bimbo, Danone, etc. Pensem que és important veure les diferències ja que cada empresa intenta promocionar els seus productes. Aquesta activitat es pot relacionar amb les últimes, que estan centrades en la influència dels mitjans de comunicació.	47-54	30 minuts
4. L'alumnat, amb el suport del professor/a, ha d'extreure les conclusions de la unitat.	55	10 minuts

Orientacions didàctiques:

Quan es desenvolupi aquesta sessió els alumnes haurien d'haver omplert els fulls de registre de tota la setmana anterior. Es pot començar pel dia de la setmana que toqui: de dijous a dimecres si la sessió és dijous, per exemple.

DIARI DIETÈTIC

Registra durant una setmana tots els aliments de qualsevol tipus que mengis i escriu-los a la següent taula

Aliments consumits (sòlids i líquids)	Dilluns dia:	Dimarts dia:	Dimecres dia:	Dijous dia:	Divendres dia:	Dissabte dia:	Diumenge dia:
Esmorzar							
Entre àpats							
Dinar							
Entre àpats							
Berenar							
Entre àpats							
Sopar							
Abans d'anar a dormir							

ELS HÀBITS DELS MEUS COMPANYS I COMPANYYES

Llegiu els comentaris que fa aquesta persona sobre el que mengen alguns companys i companyes. Discutiu en petits grups si l'alimentació d'en Pere, l'Anna, en Ferran i la Marta és o no és equilibrada, tenint en compte la seva activitat habitual i les seves preferències. Penseu en les conseqüències (positives i negatives) que pot tenir cada tipus d'alimentació sobre la seva salut física i mental. Preneu nota dels vostres comentaris perquè després els posarem en comú.

Ara us presentaré els meus amics i amigues. Com veureu cadascun té el seu estil i les seves preferències. La veritat és que som ben diferents... però això no importa, som col·legues.

En Pere:

En Pere és un bon tio, és molt tranquil, mai no el veureu córrer. Tinc la sensació que mai no es posa nerviós, ni tan sols quan tenim exàmens... De vegades penso que se li han acabat les piles. A educació física sempre arriba l'últim quan fem carreres, és l'últim de canviar-se, de dutxar-se, sempre l'últim... Li agrada molt menjar, especialment patates fregides, hamburgueses, ous ferrats, entrepans de cansalada, de llom, de llonganissa. La veritat és que quan es posa a menjar no l'atura ningú.

La Marta:

La Marta és una tia molt maca i una mica tímida. És esportista, d'un equip de natació de fora de l'escola i participa en competicions. Va a entrenament dues tardes a la setmana i, seguint els consells de l'entrenador, vigila la seva alimentació. La Marta controla molt tot això de les proteïnes i els hidrats de carboni i, com ella diu, porta una dieta equilibrada. No us penseu que es priva de res, encara que hi ha coses que només pren de vegades.

L'Anna:

L'Anna és molt trempada, simpàtica i intel·ligent. És de les primeres de la classe i aquest curs n'és la delegada. Es cuida molt (penso que massa). Diu que vol ser actriu quan acabi d'estudiar i que per fer això no es pot ser grassa. Mai no menja dolços, ni pastes, ni begudes amb sucre. Des del matí, quan s'aixeca, fins a l'hora de dinar només menja una poma (quina gana deu passar!).

En Ferran:

En Ferran és realment divertit, sempre té ganes de fer alguna cosa amb nosaltres: quedar per estudiar, anar al cine, sortir a fer un volt... Quan mengem junts mai no tasta les verdures i diu que això és per als animals. Mai no l'he vist menjar enciam, verdura ni fruita. La veritat és que no sé com s'ho fa.

L'ALIMENTACIÓ

- És l'acte de donar aliments al cos i l'acció d'ingerir-los.
- És un procés voluntari i conscient, per tant es pot modificar.

LA NUTRICIÓ

- És el conjunt de processos fisiològics pel qual l'organisme rep, transforma i utilitza les substàncies químiques que contenen els aliments.
- És una acció involuntària i inconscient, que depèn de processos corporals com la digestió, l'absorció i el transport dels nutrients dels aliments fins als teixits.

L'ESTAT DE SALUT D'UNA PERSONA

- Depèn de la qualitat de la nutrició de les cèl·lules que constitueixen els teixits.
- Si se'n vol millorar l'estat nutricional, cal millorar els hàbits alimentaris.

ELS NUTRIENTS

- Per portar a terme tots els processos que ens permeten estar vius, l'organisme humà necessita un subministrament continu de materials que hem d'ingerir: els nutrients.
- No s'ingereixen directament, ja que formen part dels aliments.

HIDRATS DE CARBONI O GLÚCIDS

- Es troben als cereals, als llegums, les patates, les fruites, la llet, el sucre...
- Classificació:

Midons o fècules:

- Són els components més fonamentals de la dieta dels éssers humans.
- Són presents als cereals, llegums, patates...

Sucres:

- Es caracteritzen pel seu gust dolç.
- Es troben a les fruites (fructuosa), a la llet (lactosa), al sucre blanc (sacarosa), a la mel (glucosa més fructuosa)...

- Poden ser:

Senzills (monosacàrids): s'absorbeixen a l'intestí sense necessitat de digestió prèvia, motiu pel qual són una font ràpida d'energia. Parlem de la glucosa, la fructuosa i la galactosa.

Complexos (disacàrids): han de ser transformats en sucres senzills abans de ser assimilats. Són la sacarosa i la maltosa.

Fibres:

- N'hi ha a les fruites, verdures, fruits secs, cereals integrals i llegums sencers.
- Són molècules tan complexes i resistents que no es poden assimilar i arriben a l'intestí sense digerir-se.

GREIXOS O LÍPIDS

- Aporten energia a l'organisme, tot i que tenen altres funcions, com ara l'absorció d'algunes vitamines (les liposolubles) i la síntesi d'hormones. També fan de material aïllant i de farciment dels òrgans interns i formen part de les membranes cel·lulars i de la matèria que cobreix els nervis.

- Classificació segons el seu origen:

D'origen vegetal:

- Es troben als olis d'oliva, de blat de moro, de gira-sol, de cacauet...
- Són rics en àcids grassos no saturats.

D'origen animal:

- Són presents al greix animal (llard, mantega, greix de carn o de peix).
 - El greix animal és ric en àcids saturats i el de peix és principalment greix no saturat.
- Als aliments que mengem normalment, sempre hi trobem combinacions d'àcids grassos saturats i àcids grassos no saturats. Els primers són més difícils d'utilitzar per l'organisme, ja que les seves possibilitats de combinar-se amb altres molècules són limitades.

PROTEÏNES

- Tenen moltes i importants funcions a les cèl·lules dels éssers vius:
- Formen part de l'estructura bàsica dels teixits (músculs, tendons, pell, ungles).
- Desenvolupen funcions metabòliques i reguladores (assimilació de nutrients, transport d'oxigen i de greix a la sang, inactivació de materials tòxics o peril·losos...).
- Defineixen la identitat de cada ésser viu, ja que són la base de l'estructura del codi genètic (ADN) i dels sistemes de reconeixement d'organismes estranys al sistema immunitari.
- Classificació segons el seu origen:

D'origen vegetal:

- Són presents als fruits secs, a la soja, als llegums, als bolets i als cereals complets (amb germen).

D'origen animal:

- Són presents a la carn, al peix, als ous i als làctics en general.
- La qualitat biològica d'una proteïna és més gran com més semblant sigui la seva composició a la de les proteïnes del nostre organisme.
- La llet materna s'utilitza com a patró amb el qual comparar el valor biològic de les altres proteïnes de la dieta.

VITAMINES

- Són substàncies orgàniques molt importants en els processos metabòlics que tenen lloc en la nutrició dels éssers vius.
- Es denominen mitjançant una lletra majúscula, de vegades seguida d'un número i d'una abreviatura del seu nom químic (per exemple vitamina B1 o tiamina).
- No aporten energia, però sense elles l'organisme no pot aprofitar els elements constructius i energètics subministrats per l'alimentació.
- Amb una dieta equilibrada i abundant en productes frescos i naturals, disposarem de totes les vitamines necessàries i no ens en caldrà cap aportació addicional.
- Classificació segons la seva solubilitat:

Liposolubles (A-retinol, D-calciferol, E-tocoferol, K-antihemorràgica)

- Es dissolen en greixos i olis

Hidrosolubles (C- àcid ascòrbic, H-biotina, i el complex B)

- Es dissolen en aigua

MINERALS

- A més del carboni, l'hidrogen, l'oxigen, el nitrogen i el sofre, que formen part de les molècules orgàniques, el nostre organisme necessita d'altres elements, com el calci, el fòsfor, el potassi, el sodi, el ferro, el fluor o el iode.
- Una alimentació variada i equilibrada proporciona tots els minerals necessaris.
- Calci: És el mineral més abundant a l'organisme, ja que forma part dels ossos.
- Fòsfor: És essencial, juntament amb el calci, per formar l'estructura dels ossos i de les dents.
- Potassi: Intervé en el manteniment de la pressió osmòtica, especialment a l'interior de les cèl·lules, i la transmissió nerviosa.
- Sodi: Participa en el manteniment de la pressió osmòtica.
- Ferro: Forma part de l'hemoglobina (la proteïna que transporta l'oxigen a la sang) i de la mioglobina (que ho fa al múscul).
- Fluor: Forma part de l'estructura de les dents i dels ossos, encara que n'és un element estrictament essencial.
- Iode: És un component de les hormones tiroidees.

AIGUA

- És el nutrient més imprescindible. Es pot prendre en forma d'aigua potable, però també n'hi ha a les fruites, a la llet, a d'altres begudes i a d'altres aliments.

NECESSITATS ENERGÈTIQUES DIÀRIES I NUTRIENTS

- **Carbohidrats o glúcids:**

Han de constituir un 55%-60% de les calories de la dieta. Es recomana que se'n consumeixi una quantitat mínima d'uns 100 grams diaris.

- **Greixos o lípids:**

Es recomana que aportin entre un 30%-35% de les necessitats energètiques diàries. Un terç hauria de ser d'origen animal i dos terços d'origen vegetal, preferiblement d'oli d'oliva.

- **Proteïnes:**

Durant el creixement, l'embaràs o la lactància augmenta la necessitat de proteïnes. Han de constituir entre un 12% i un 15% de la ingesta energètica. Es recomana que un adult sa en consumeixi d'uns 40 a 60 grams al dia. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) aconsella que se'n prenguin 0,8 grams per quilogram de pes i dia.

- **Vitamines:**

No és fàcil estimar les necessitats de cada vitamina, ja que depenen de factors com l'edat, el pes, la situació fisiològica i la influència d'altres components de la dieta. La deficiència greu de vitamines produeix malalties per carència.

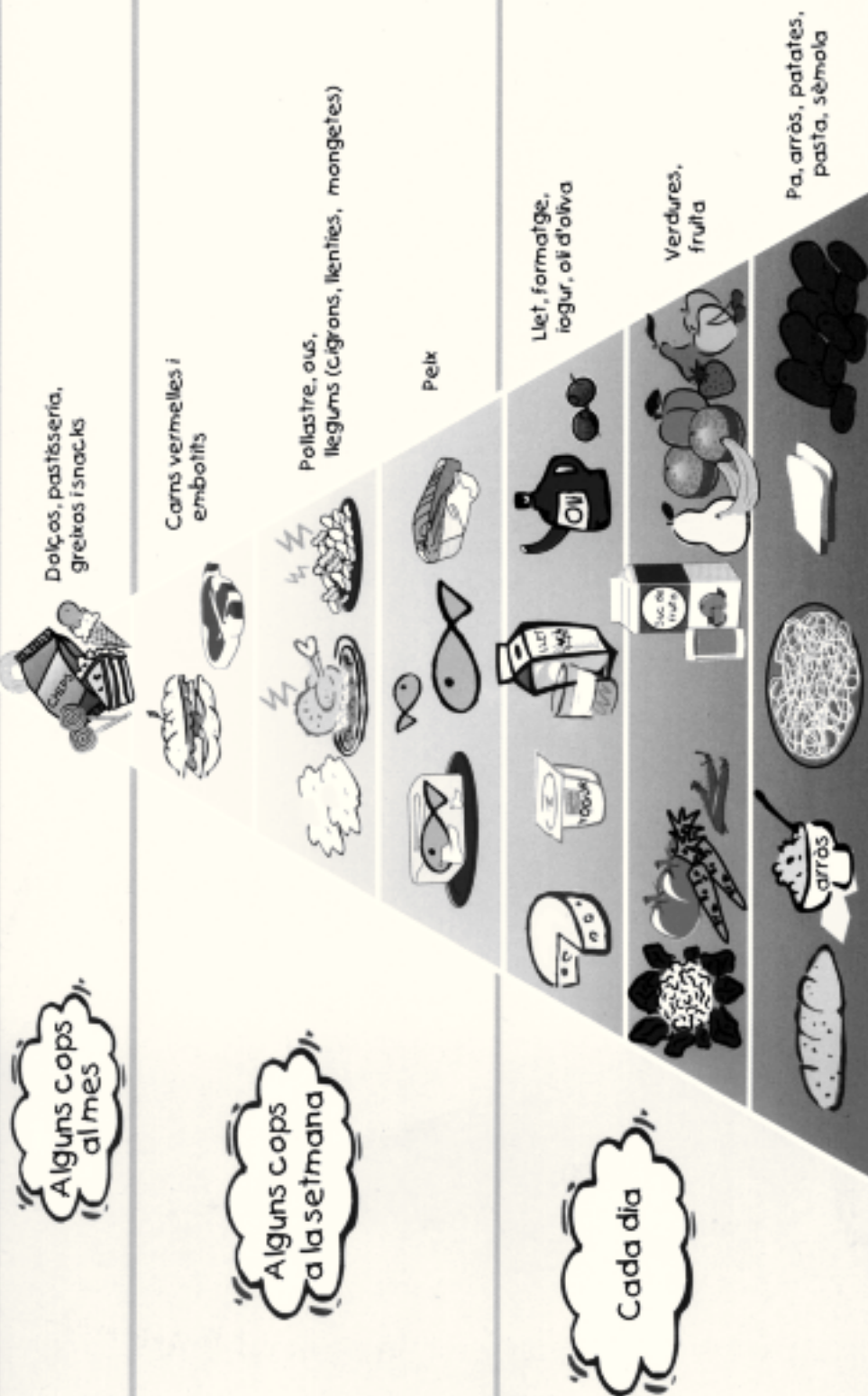
- **Aigua:**

Les necessitats normals d'aigua s'estimen en uns 2,5 litres per dia. Això augmenta si s'incrementa la suor.

ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

Una alimentació equilibrada és la que proporciona a l'organisme aliments ben variats (que contenen diverses substàncies nutritives) i en les quantitats adients. Aquestes quantitats depenen de les característiques de cada persona (edat, sexe, activitat física, malalties, etc.). Cal dir que l'alimentació equilibrada no es contraposa a la bona cuina, l'art gastronòmic o el plaer de menjar bé. Una dieta equilibrada implica menjar de tot, és a dir de tots els grups d'aliments.

Programa CANVIS. PIRÀMIDE DELS ALIMENTS PER ALS NOIS I LES NOIES



Ajuntament de Barcelona

Institut Municipal de Salut Pública

IDEES CLAU

- ✓ L'estat de salut d'una persona depèn de la qualitat de la seva nutrició
- ✓ Els nutrients són indispensables per portar a terme els processos que ens permeten estar vius
- ✓ Els nutrients no s'ingereixen directament, sinó que formen part dels aliments, per la qual cosa cal tenir cura de la nostra alimentació
- ✓ Una dieta equilibrada implica menjar de tot, és a dir, de tots el grups d'aliments

UNITAT 6

Activitat:

Analitzar i discutir l'autoregistre ('Diari dietètic').

Objectiu:

Valorar la dieta pròpia i millorar-ne algun aspecte per tal que sigui més equilibrada.

Objectius específics:

- Identificar aspectes correctes i aspectes millorables de la seva pròpia dieta.
- Percebre que la dieta sana és una elecció personal diària.
- Sentir-se capaç de proposar petits canvis assolibles en la pròpia dieta.

Àrees curriculars recomanades:

Ciències de la naturalesa i Tutoria.

Durada de l'activitat:

Una hora lectiva aproximadament.

On es desenvolupa l'activitat:

A l'aula. Cal que els alumnes facin un treball previ a casa.

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. Cada alumne analitza individualment el seu propi diari alimentari (autoregistre).	59-60	20 minuts
2. Partint de la fitxa 'Valorem la nostra dieta' el professorat inicia una petita discussió preguntant als alumnes quants pensen que, en conjunt, la seva dieta es podria considerar equilibrada i per què. Seria interessant que la valoració de la pròpia dieta (autoregistre) arribi als pares dels alumnes. Els joves, de forma individual, identifiquen aquells aliments que podrien afegir a la seva dieta per millorar-la i aquells que en traurien o reduirien (sempre tenint en compte les freqüències recomanades a l'activitat). Es tracta de proposar-se petits canvis que es puguin aconseguir fàcilment.		25 minuts
3. L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les conclusions de la unitat.	61-62	15 minuts

Orientacions didàctiques:

Tot revisant el seu autoregistre, els alumnes han de valorar la seva dieta tenint present la freqüència d'ingestió dels grups d'aliments. Respecte la fitxa 'Valorem la nostra dieta', és important que pensin en aliments que puguin incorporar o reduir fàcilment i que estiguin al seu abast. Les millores plantejades per aconseguir una dieta més saludable s'han de fer sobre l'auto-registre, assenyalant en quin àpat incorporarien les modificacions, de quin tipus i quins dies de la setmana. El paper del professorat és facilitar el treball dels alumnes fent indicacions i suggeriments. Cal proposar objectius molt petits i assolibles. Al llarg del curs els professors han d'interessar-se pels avenços i reforçar molt positivament els èxits. Si es dona el cas de que algun alumne no tingui l'auto-registre o no l'hagi omplert del tot, el professor pot fotocopiar el d'un altre alumne per què sigui valorat de forma anònima. Si el docent ho creu oportú podria contestar el seu propi auto-registre i donar-lo als alumnes que no hagin portat el seu perquè el valorin. És important ressaltar què és una ració per a cada aliment ja que els alumnes no ho tenen clar.

VALOREM LA NOSTRA DIETA

Analitzant el que has registrat al teu diari alimentari valora la teva dieta tenint present la freqüència amb que menges cada un dels aliments següents:

Aliments		Ració	Freqüència	Valoració
PA	<ul style="list-style-type: none"> Blanc, de motlle Integral Torrat 	1 tros (panet petit)	6 racions al dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
ARRÒS I PASTA	<ul style="list-style-type: none"> Arròs cuit Pasta: espagueti, macarrons, fideus, cuscús, sopa 	2 cullerades de servir		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
PATATES	<ul style="list-style-type: none"> Bullides Si són fregides menys quantitat 	1 patata mitjana		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
VERDURES I HORTALISSES	<ul style="list-style-type: none"> Col, coliflor, mongetes tendres, espinacs, bledes, etc. Enciam, tomàquet, pastanaga, ceba, cogombre Crues, bullides, congelades o de llauna 	2 cullerades de servir o una tassa gran	5 racions al dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
FRUITES	<ul style="list-style-type: none"> Grans: meló, síndria, pinya Mitjanes: pera, poma, taronja, préssec, plàtan Petites: prunes, mandarines, albercocs, etc. Molt petites: cireres, raïm, maduixes, etc. Crues, al forn o de llauna Sí s'inclouen els suc No s'inclou la melmelada 	1 tall (fruites grans) 1 peça (fruites mitjanes) 2 peces (fruites petites) 1 bol (fruites molt petites) 1 got de suc		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
LÀCTIS	<ul style="list-style-type: none"> Llet logurt, quallada Formatge 	1 tassa gran o bol 1 unitat 1 tros	3 racions al dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
LLEGUMS	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons, lleties, mongetes 	1 cullerada de servir	3 racions a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
PEIX	<ul style="list-style-type: none"> Sardines, lluç, truita, salmó, tonyina 	2 talls o unitats	2 racions a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
OUS	<ul style="list-style-type: none"> Crus, en truita, ferrats 	1 ou	2 racions a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
POLLASTRE	<ul style="list-style-type: none"> Gall d'indi Conill 	Un quart	2 racions a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
CARN	<ul style="list-style-type: none"> Vedella, bou, porc, be Salsitxes Hamburguesa Embotits 	1 tros o bistec 2 salsitxes 1 hamburguesa	Menys de 2 racions a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
AIGUA	<ul style="list-style-type: none"> Amb gas o sense També es troba als aliments 	2 litres	Diàriament	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
OLI	<ul style="list-style-type: none"> D'oliva Fregir o amanir 	3 cullerades	Diàriament	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu

PETITS CANVIS A LA MEVA DIETA

- Puc **esmorzar** abans de sortir de casa coses com torrades, cereals, pa amb tomàquet, etc.
- Quan tingui set, puc passar de refrescs amb gas i beure **aigua**.
- Intento menjar una **fruita sencera** al dia, i si no, almenys, un suc de fruites.
- Puc triar **amanides** com acompanyament en comptes de patates fregides.
- Puc provar les **verdures** que no m'agraden en truites, sopes, guisats.
- Per esmorzar o berenar a l'escola portaré **entrepans** variats (formatges, tonyina, i no sempre embotits) en comptes de pastes, 'donetes', croissants o ensaïmades.
- Val la pena reduir o no prendre '**xuxes**'.

Partint de les propostes que havies fet per millorar la teva dieta, reflexiona i tria una o dues idees del quadre, o bé comenta amb el professor o professora alguna proposta nova. No deixis de comentar-ho als pares. Segur que t'ajudaran a aconseguir-ho. A continuació escriu què vols canviar durant un període de temps (per exemple, durant la pròxima setmana penso beure cada matí, abans de sortir de casa, un suc de fruita):

Vull millorar la meva dieta i em proposo:

IDEES CLAU

Segons diferents estudis, l'alimentació dels estudiants adolescents urbans presenta aquest patró:

Nutrients	Resultats observats	Recomanacions
– Energia	Aportació adequada	Mantenir-la
– Lípids	Aportació de calories d'origen lipídic massa alta	Reduir els greixos
– Hidrats de carboni	Consum elevat de sucres: bombons, lllaminadures, dolços i pastisseria	Reduir els sucres simples
	Consum insuficient de pa	Augmentar consum de pa Augmentar la quantitat de fruites i verdures
– Proteïnes	Aportació excessiva de proteïnes d'origen animal	Reduir el consum de carns vermelles i embotits
– Calci	Consum insuficient de llet i làctis en alguns escolars	Augmentar els làctis

Basat en:

Aranceta J, Pérez C. Consumo de alimentos y estado nutricional de la población escolar de Bilbao. Guías alimentarias para la población escolar. Departamento de Sanidad. Bilbao: Ayuntamiento de Bilbao, 1996

Casado MR, Casado I, Díaz G. La alimentación de los escolares de 13 años del municipio de Zaragoza. Revista Española de Salud Pública, 1999

MODEREM EL CONSUM DE

- Embotits.
- Refrescos ensucrats o/i amb gas.
- Mai no prendre begudes alcohòliques.
- Sal.
- Laminadures, dolços i xocolata.
- Postres amb molt de sucre, greix i pastisseria.
- Mantega, margarina, nata i aliments que en continguin aquests productes en gran quantitat.

Font: Ajuntament de Reus. [Menjars saludables](#)

AUGMENTEM EL CONSUM DE

- Pa.
- Aigua.
- Verdures.
- Amanides.
- Fruïtes.
- Peix.
- Llet, iogurts, formatge.
- Oli d'oliva.
- Fruits secs.

Font: Ajuntament de Reus. [Menjars saludables](#)

TAMBÉ TENIR EN COMPTE

- Mastegar bé.
- No ser monòtons, tastar presentacions diferents i gaudir-ne.
- Donar a l'acte de menjar la importància que es mereix.
- Vigilar la higiene general i la manipulació dels aliments.

UNITAT 7

Activitat:

Anàlisi i discussió dirigida pel professorat del 'Recull de premsa'.

Objectiu:

Clarificar creences errònies sobre l'alimentació, afavorides, de vegades, per la publicitat.

Objectius específics

- Identificar informacions correctes i informacions errònies.
- Percebre que no tot el que surt als mitjans de comunicació és cert.
- Sentir-se capaç d'analitzar críticament els anuncis de la premsa relacionats amb l'alimentació.

Àrees curriculars recomanades:

Activitat interdisciplinar. Es pot desenvolupar des de qualsevol àrea o des de totes a la vegada.

Durada de l'activitat:

Una hora lectiva aproximadament.

On es desenvolupa l'activitat:

A l'aula.

Procediment:

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. Es proposa que l'alumnat analitzi críticament, en grups petits, la fitxa 'Recull de premsa'. Es tracta d'un conjunt d'articles, cartes i anuncis de diferents revistes adreçades als joves. L'alumnat ha de llegir i discutir si afavoreixen comportaments saludables o no i per què. Aquesta activitat es pot desenvolupar amb el material que presentem o amb anuncis que busquin els propis joves en les revistes que llegeixin habitualment. Altre possibilitat és utilitzar material audiovisual.	64-66	45 minuts
2. Els alumnes, amb suport docent, extreuen les conclusions de la unitat.	67	15 minuts

Orientacions didàctiques:

Per complementar aquesta activitat es recomana que l'alumnat revisi la premsa que tingui a l'abast, porti a la classe anuncis, articles, etc. relacionats amb l'alimentació i els analitzi de la mateixa manera que els anteriors. Sempre que els docents ho creguin oportú i l'escola compti amb els mitjans necessaris, els alumnes poden treballar el tema amb anuncis de la televisió, gravar-los i comentar-los després d'un visionat. Utilitzar mitjans audio-visuals pot resultar més atractiu pels joves que l'ús de material escrit però la decisió resta en mans del professorat.

RECUILL DE PREMSA

Llegiu i discutiu en grups les preguntes i respostes, anuncis i comentaris següents recollits a diferents revistes. Els mitjans de comunicació poden facilitar que les persones adoptin hàbits saludables, els mantinguin o també que els deixin de banda. Comenteu cadascun dels textos següents i valoreu si promociona o no comportaments saludables i per què.

CARTES I RESPOSTES APAREGUDES A DIFERENTS PUBLICACIONS**És cert que si beus aigua durant els menjars t'engreixes?**

No és cert, malgrat que s'ha escrit molt sobre això i hi ha qui basa en aquesta qüestió les seves esperances per aprimar-se. No hi ha res de cert perquè l'aigua no aporta calories, que és el que importa per perdre pes. Ben al contrari, beure una mica d'aigua durant els menjars ajuda la masticació i fa més digestius els aliments. Beure aigua durant o fora dels menjars és molt beneficiós perquè ajuda a hidratar l'organisme i a desintoxicar-lo.

Em podeu dir quina és la diferència entre el peix blanc i el blau?

La diferència és que el peix blanc no té greix o és inapreciable i el blau sí que en conté. Però el greix del peix blau és bo per a l'organisme.

Existeix algun aliment que contingui totes les vitamines?

Hi ha aliments més rics que altres en valor nutritiu, però cap no conté tots els nutrients necessaris per al nostre cos (excepte la llet materna). Cada aliment aporta alguna vitamina, per la qual cosa la varietat és la clau d'una alimentació sana.

És veritat que fumar aprimava?

No, no aprimava.

L'alcohol engreixa?

Sí, totes les begudes que porten alcohol o sucre engreixen. De fet, l'alcohol és un dels líquids amb més calories per gram: és sucre fermentat.

Per què diuen que menjar molt de pressa o menjar pel carrer engreixa?

Quan menges de pressa, no mastegues suficientment els aliments i això fa que la digestió sigui més lenta i t'inflis més fàcilment. Per altra banda, menjar ràpid fa que et sentis menys ple i tinguis ganes de menjar més. Respecte a menjar pel carrer, en general, es tracta d'un tipus de menjar com els entrepans, snacks, etc. que treuen la gana momentàniament, però que fan que mengis durant tot el dia. A més a més, normalment són rics en calories, motiu pel qual també engreixen més.

ARTICLES APAREGUTS A PUBLICACIONS DIVERSES**Costums sans**

Esmorzar muesli és una manera molt sana de començar el dia. La barreja de cereals, fruites i fruits secs coneguda com a muesli proporciona una gran quantitat de vitamines i minerals al nostre cos. Més encara, si l'acompanyem d'un bol de llet. Té també altres propietats: és eficaç en casos de restrenyiment, calma la gana i ajuda a mantenir la línia.

Cinc bones raons per menjar o beure làctics

Proporcionen gran quantitat de proteïnes, són molt importants per a la majoria de funcions vitals de l'organisme, són una excel·lent font de calci, la qual cosa assegura unes dents i ossos sans i forts. Pel seu contingut de calci, els làctics també són bons per mantenir la salut del cor, el sistema nerviós i les defenses. Els formatges frescs i el iogurt contenen la major part dels nutrients que es troben a la llet completa, però el seu contingut de greix i calories és inferior; aporten vitamines del grup B, que ajuden a combatre el cansament i a prevenir l'anèmia i la depressió.

Menjar bé i fer esport

Combinar una alimentació saludable amb l'exercici és el millor mètode per posar-se en forma. Els dos aspectes van junts i són imprescindibles per aconseguir un cos més sa. Si no es menja bé, els efectes de l'exercici no es perceben de la mateixa manera i la imatge que es reflexa al mirall no és la que hom desitja. Menjar bé no significa no menjar, sinó donar al cos el material de construcció que realment necessita.

Fruita, que no falti!

Ha saltat l'alarma: els espanyols cada dia consumeixen menys fruita. Mentre renunciem a la fruita, una font barata de vitamines, cada cop consumim més preparats de vitamina C. Si és el teu cas, compte!, la fruita fresca és insubstituïble perquè prevé moltes malalties i manté la pell jove. Quanta n'hem de consumir? El més recomanable és menjar-ne dues o tres peces al dia.

IDEES CLAU

- ✓ La publicitat intenta influir sobre els nostres costums alimentaris
- ✓ La publicitat pot afavorir que adoptem hàbits saludables, que els mantinguem o que els deixem de banda
- ✓ És important menjar de tot: només així seguirem una dieta equilibrada
- ✓ La publicitat pot afavorir creences correctes però també creences errònies

UNITAT 8

Activitat:

Explicar i discutir els anuncis de premsa.

Objectiu:

Reduir la influència de la publicitat en l'adopció o manteniment de conductes poc saludables.

Objectius específics

- Descriure els mecanismes de la publicitat sobre les conductes.
- Conèixer les principals tècniques del llenguatge publicitari.
- Conèixer la publicitat directa i la indirecta.
- Reconèixer els interessos de les empreses anunciantes i de les empreses publicitàries.
- Percebre que la publicitat influeix sobre la valoració del propi aspecte físic i de la sexualitat.
- Sentir-se capaç de desenvolupar una actitud crítica davant aquells missatges publicitaris que promouen conductes poc saludables.

Àrees curriculars recomanades:

Activitat interdisciplinària. Es pot desenvolupar des de qualsevol àrea o des de totes a la vegada.

Durada de l'activitat:

Una hora lectiva aproximadament.

On es realitza l'activitat:

A l'aula.

Procediment:

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. El professorat presenta, segons les necessitats del grup, com poden influir els mitjans de comunicació i la publicitat sobre la nostra conducta. Veure Informació per al professorat.	71-73	15 minuts
2. L'alumnat fa la fitxa 'Anem d'anuncis'. Han de discutir, en grups reduïts, un conjunt d'anuncis de diferents mitjans de comunicació relacionats amb alguna conducta de salut. Aquesta activitat es pot desenvolupar amb el material que presentem o amb anuncis que busquin els propis joves en les revistes que llegeixin habitualment. Altra possibilitat és utilitzar material audiovisual.	74-82	30 minuts
3. Una vegada els/les alumnes han treballat en grups reduïts, es proposa fer una discussió en gran grup dirigida pel professorat.		
4. Els alumnes, amb suport docent, extreuen les conclusions de la unitat.		15 minuts

Orientacions didàctiques:

Presentem un recull d'anuncis de premsa com a exemple. Els alumnes poden treballar aquests o altres anuncis que seleccionin.

Sempre que els docents ho creguin oportú i l'escola compti amb els mitjans necessaris, els alumnes poden treballar el tema amb anuncis de la televisió, gravar-los i comentar-los després d'un visionat. Utilitzar mitjans audio-visuals pot resultar més atractiu pels joves que l'ús de material escrit però la decisió resta en mans del professorat.

LA PUBLICITAT, PER QUÈ?

- La publicitat pretén transmetre missatges i fer conèixer i vendre productes i idees. Els anuncis constitueixen el seu gran suport. En els anuncis s'utilitzen representacions impactants i de gran imaginació, amb imatges i textos agosarats, però també, al contrari, es descriuen situacions habituals de la vida diària amb els quals l'audiència s'identifica.
- Darrera de tot això hi ha equips de professionals que analitzen el producte que cal anunciar (les seves característiques i la manera més adient de presentar-lo). Els publicistes estudien com és el públic al qual va dirigit l'anunci i quin és el missatge que cal destacar.
- Molt sovint les imatges que serveixen de fons a les campanyes publicitàries mostren només homes i dones de gran atractiu i bellesa.
- Solen assignar-se rols estereotipats, com que el manteniment de la llar és una feina de dones, o que la bellesa i la cura del cos són, exclusivament, preocupacions femenines.
- En el cas dels homes, els valors fonamentals solen ser els de domini, força i independència. En el cas de les dones, es destaquen valors com la bellesa, la capacitat d'ocupar-se dels altres o de mantenir la casa. Valors, tots ells, que fomenten actituds i comportaments sexistes. Davant d'aquest panorama, cal saber interpretar la publicitat i veure si les idees i els valors que ens transmeten concorden amb els nostres.

MECANISMES DE LA PUBLICITAT SOBRE LES CONDUCTES DE SALUT

Mecanismes directes

Són els que produeixen un efecte immediat de les diferents tècniques de màrqueting sobre els consumidors actuals i potencials. La publicitat i el màrqueting poden portar a les persones, de totes les edats, a:

- Adoptar alguns hàbits poc saludables
- Augmentar els hàbits o comportament més sans
- Disminuir la motivació per mantenir determinades conductes saludables

Utilitzen tècniques com la identificació amb persones desitjables (que tenen poder, bellesa, intel·ligència, amistats, lideratge, harmonia familiar, amor, sexe, etc.); l'anticipació de resultats exagerats o falsos; la sensació que aquella conducta és majoritària i que els que no es comporten així són estranys, o desacreditar els que no adopten el model proposat (són lletjos, antipàtics, poc reconeixement social, bruts, avorrits, etc.), i, algunes vegades, utilitzen la por. Tot això expressat amb humor, música i bellesa, com suport agradable per afavorir l'impacte emocional. Altra clau publicitària és la repetició dels missatges, que fa que es consideri coneguda una marca o producte que s'ha sentit anomenar varies vegades, com passa després d'haver vist un cert nombre de vegades l'anunci.

Mecanismes indirectes

Influeixen sobre el comportament d'institucions, com per exemple els mitjans de comunicació, que poden dependre del finançament d'empreses, de tabac o d'aliments de règim, etc.

ANUNCIS, ANUNCIS...

- El gran nombre i la diversitat d'indústries alimentàries en els països desenvolupats fa necessària la publicitat per posar en contacte el consumidor/a amb el producte i fer que el tasti i el compri.
- Per arribar al públic, la publicitat dels productes alimentaris utilitza els mateixos mitjans i estratègies que els altres productes de consum. Molt sovint, es fa servir per a la promoció de productes alimentaris lemes o missatges que els relacionen amb la salut i recorren a imatges de joves de gran atractiu físic, esveltesa, alçada, bellesa, etc.
- El nostre entorn social ens pressiona des de molts fronts i ens presenta certs ideals de bellesa femenins o masculins, tal com ho veiem a la televisió, les pel·lícules, les revistes, els diaris, etc. Aquesta pressió pot fer que hi hagi joves, nois i noies, que acabin patint problemes de salut pel seu afany d'aconseguir un cos com el dels models que surten als mitjans de comunicació. La por d'engreixar-se, el consum de productes dietètics, etc. poden causar problemes importants de salut en algunes persones. La millor forma de tenir un aspecte saludable en l'adolescència és menjar de forma variada i passar-s'ho bé fent exercici o esport.
- És important mantenir sempre una visió crítica davant els missatges que ens arriben a través dels mitjans de comunicació. I cal, també, posar en evidència la contraposició entre els nostres interessos i els interessos econòmics dels anunciants.
- Cal analitzar els anuncis amb els quals les empreses i mitjans de comunicació pretenen influir-nos, per tal d'evitar pretensions perfeccionistes, impossibles i innecessaries.

ANEM D'ANUNCIS

Presentem un recull d'anuncis que us poden agradar. Trieu un dels anuncis següents i analitzeu-ne els aspectes que teniu a continuació:

Producte que vol vendre

Població a la qual s'adreça

Imatge

Hi apareix la imatge del producte que es vol vendre (lloc que ocupa, mida, colors)?

Hi apareixen persones (edat, sexe, forma de vestir, aspecte, estat d'ànim)?

Apareixen objectes a l'anunci?

Hi apareix una dona (aspecte, paper que té)?

Hi apareix un home (aspecte, paper que té)?

Hi apareixen nens o nenes (aspecte, paper que tenen)?

Quines emocions i sensacions tracta de provocar-nos?

Text

Eslògan de l'anunci (que inclou o no el producte que vol vendre)

**¿Cómo se cuida un
CUERPO DANONE?**




DANONE
DESNATADO
TROZOS
FRESA

0% grasa
6 vitaminas + Calcio

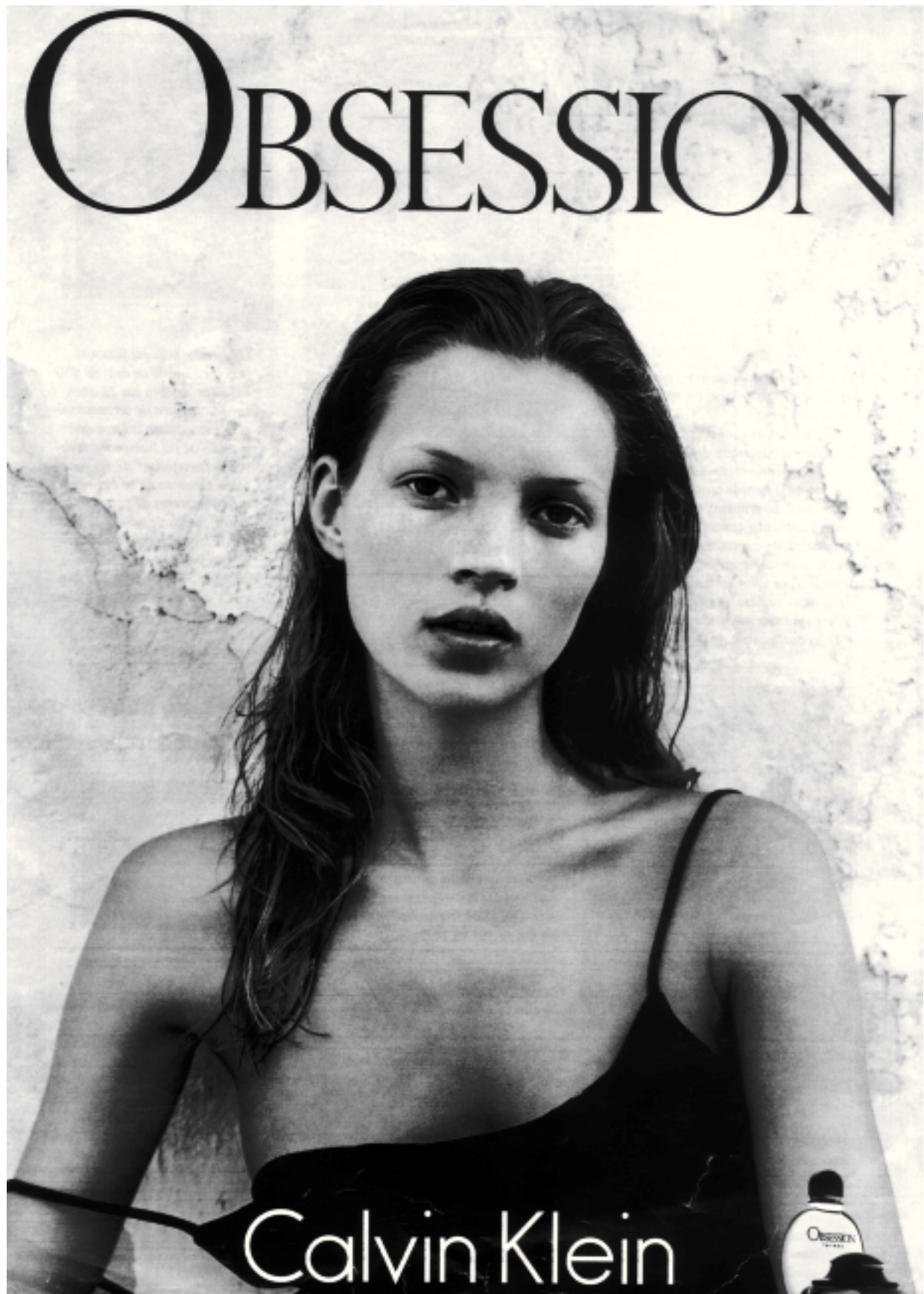
Nueva Colección Nestlé Grands Chocolats

TOP MODELS

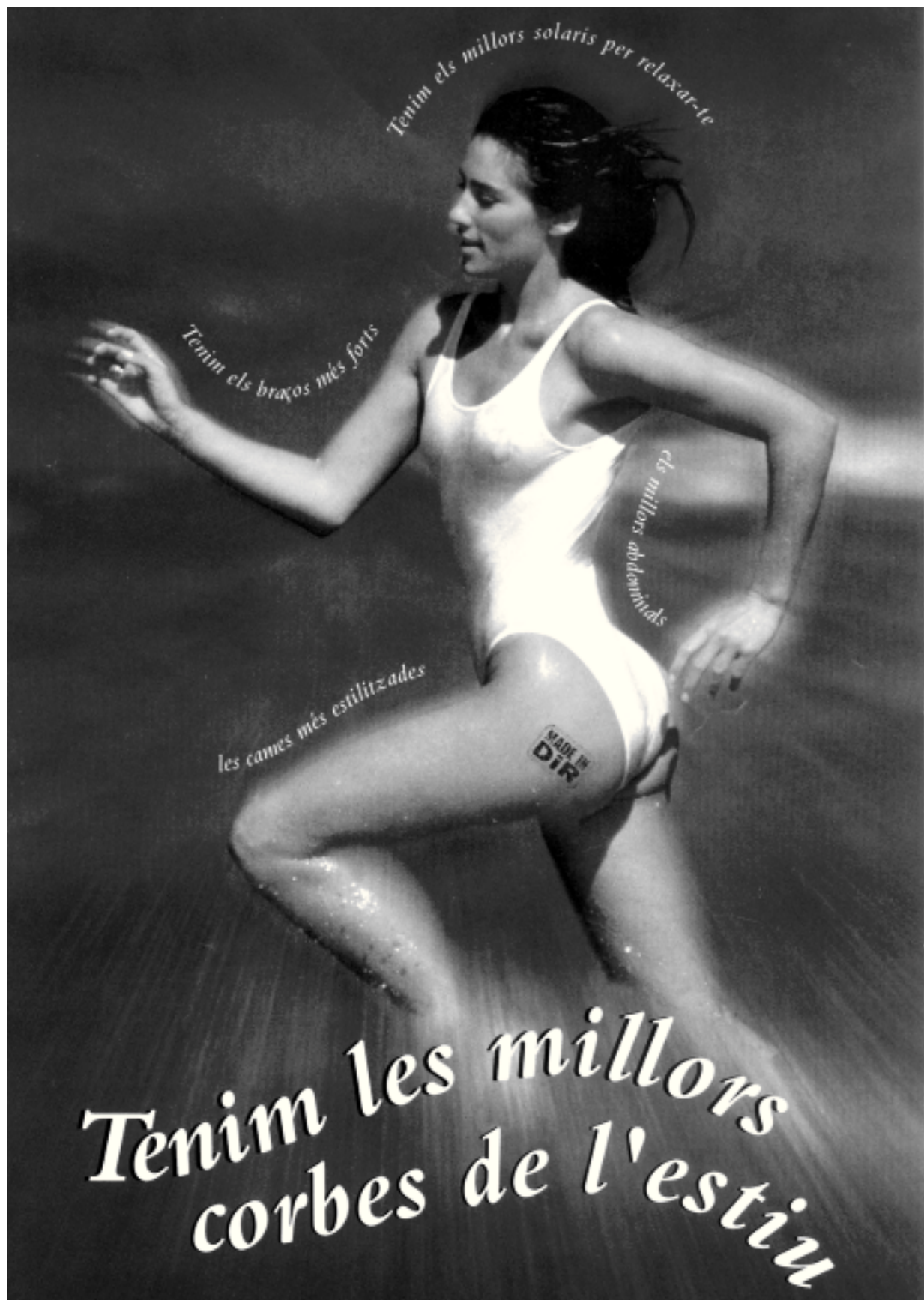
Disfruta de los más exquisitos chocolates que Nestlé ha elaborado para ti inspirándose en las mejores recetas.

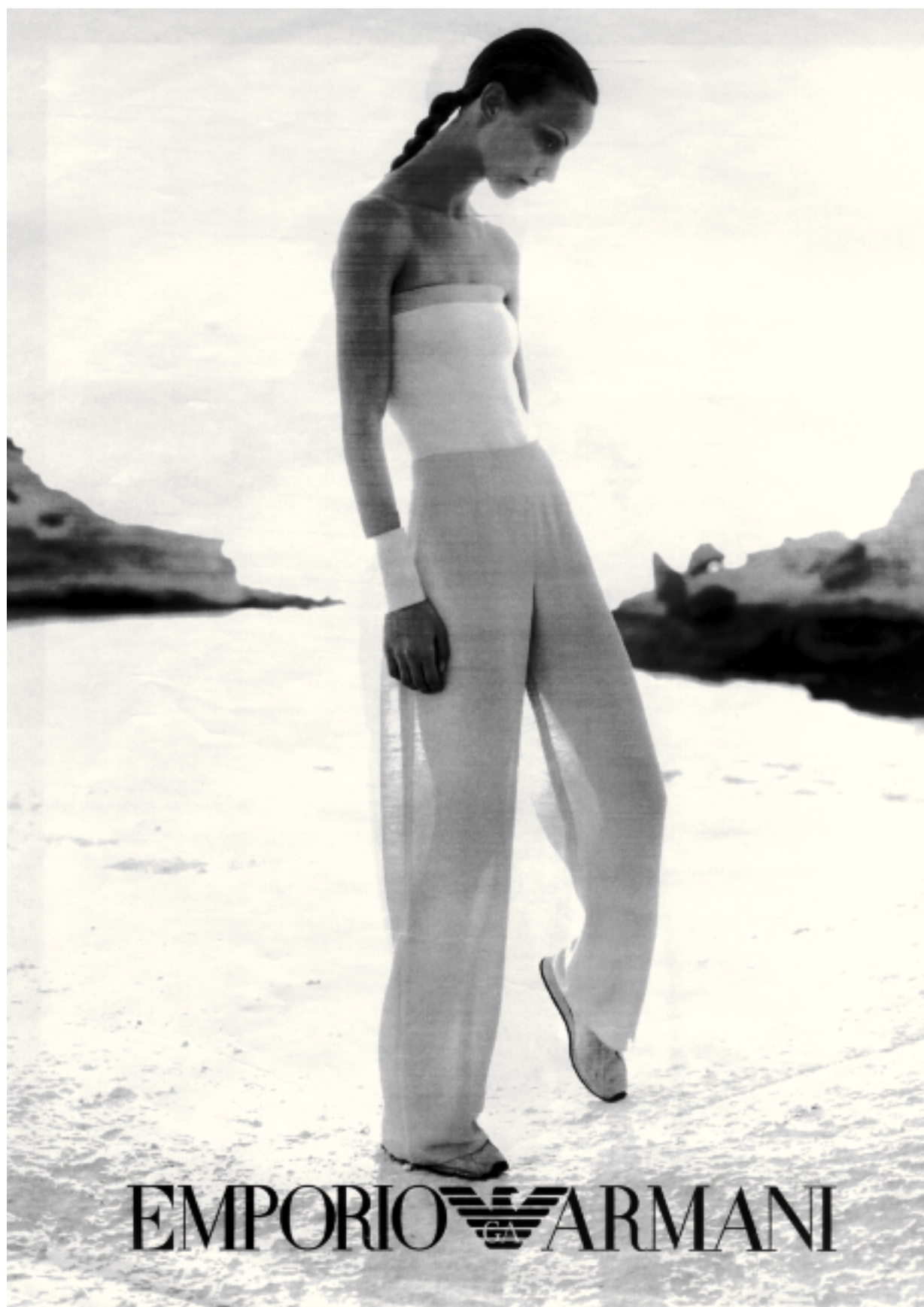


Nestlé
Grands Chocolats









**BIO
CENTURY**

CUANDO LA BELLEZA ES SALUD

TURRON TRUFA
SIN AZUCAR
200 g e
CENTURY
CALIDAD SUPREMA

TURRON BLANDO DE ALMENDRA
SIN AZUCAR
200 g e
CENTURY
CALIDAD SUPREMA

BIO CENTURY
GALLETAS
EQUILIBRADAS PARA REGULAR
SITUACIONES DE SOBREPESO

TURRONES SIN AZÚCAR BIOCENTURY
Cuida tu salud, también en Navidad

VENTA EN SUPERMERCAT
JA EN PORTU

de sales



Los cítricos llenan tu vida de energía.
Toma naranjas, limones, mandarinas y pomelos.



CITRICOS
PURA ENERGÍA



FINANCIADO CON LA PATRONACIÓN
DE LA UNIÓN EUROPEA

Entera Rio
CON TODO SU CALCIO

Semidesnatada Rio
CON TODO SU CALCIO

Desnatada Rio
CON TODO SU CALCIO

Lo Natural es la Calidad

Leite Rio S.L.

Vega de Anzuelos. Láncara. 27165 Lugo
Tel.: 982 30 21 87. Fax: 982 30 21 30

ANNEXES

MATERIAL RECOMANAT

Tema: model teòric utilitzat per desenvolupar aquest programa

Per al professorat

Bandura, A. Pensamiento y acción. Fundamentos sociales. Barcelona: Martínez Roca, 1987. Aporta més informació sobre el model teòric de canvi conductual utilitzat per a desenvolupar aquest material.

Fernández-Ballesteros, R. Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud. Barcelona: Pirámide, 1994. Proporciona informació sobre el model teòric de canvi conductual utilitzat per a desenvolupar aquest material.

Tema: alimentació, trastorns del comportament alimentari

Per al professorat

Toro J. El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia y sociedad. Ariel Ciencia, 1996. Informació sobre els trastorns del comportament alimentari i els factors que hi influeixen.

Turón V. Prevenció dels trastorns en l'alimentació. Barcelona: Integración & Métodos, 1998. CD patrocinat per Laboratoris Esteve. Material informatiu per a professors, professionals i alumnes.

Àrea de Salut Pública. Alimentació i salut. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1993. Recomana menjar aliments variats, mantenir el pes, prendre fibra, moderar el consum de sal, sucre i greixos saturats.

Ajuntament de Reus. Menjars saludables. Reus: Ajuntament de Reus, 1997. Presenta nocions bàsiques sobre alimentació sana.

Departament d'Ensenyament. Guia de l'alimentació per als nens i nenes en edat escolar. Barcelona: Institut Danone i Generalitat de Catalunya, 1995

Ayuntamiento de Alcobendas. Vida y Salud. 100 consejos básicos para mantener y mejorar la salud. Alcobendas: Ayuntamiento de Alcobendas, 1993. Inclou propostes per a la promoció de la salut de l'individu, tant alimentària com d'altres aspectes.

Amatller RM, Puigdueta I, Quer J, Roset MA. Quaderns d'educació per a la Salut a l'escola. Alimentació i nutrició. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament, 1994. Material educatiu que treballa a fons el tema de l'alimentació: conceptes bàsics, els aliments, higiene i tecnologia alimentària, l'alimentació com a signe d'identitat i cultura i els hàbits alimentaris. Es presenten activitats per fer des del cicle inicial d'educació primària fins al segon cicle d'educació secundària.

Webs on trobar més informació sobre nutrició i alimentació:

[http:// www.bda.uk.com/bda/html](http://www.bda.uk.com/bda/html) Recursos del projecte Give me 5, que promou el consum de 5 fruites o verdures al dia
[http:// www.eufic.org](http://www.eufic.org) The European Food Information Center
[http:// www.seedo.es](http://www.seedo.es) Nociones básicas de nutrición. Sociedad Española de Estudio de las Obesidades
[http:// www.obesidades.com](http://www.obesidades.com) Foro científico de las obesidades
[http:// www.5aday.com](http://www.5aday.com) Promociona el consum de 5 fruites o verdures dia
[http:// www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk) British Nutrition Foundation

Tema: canvis a l'adolescència

Per a l'alumnat

David Duran. Cicle Bis. Barcelona: Edicions de la Magrana, 1995. Novel·la juvenil que tracta els canvis a l'adolescència i la sexualitat.

Martínez P, Ayala O, Cifrán C, Huertas M. Chicas adolescentes. Salud VIII. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Asuntos Sociales e Instituto de la Mujer, 1995.

Tema: valoració personal

Per al professorat

Lindenfield G. Autoestima. Aprenda a potenciar la seguridad en sí mismo. Barcelona: Plaza & Janés Editores, 1996. Manual en el qual s'explica què és l'autoestima i quines estratègies poden millorar-la.

Per a l'alumnat

Beltran P. Àmbit: Tutoria. Tutoria 2. Barcelona: Edicions Castellnou, 1996. Crèdit per a tutoria de primer cicle d'ESO. En destaquem la unitat 5, dedicada a treballar l'autoestima

Tema: canvis a l'adolescència, valoració personal i alimentació

Per al professorat

Albert I, Arques X, Jiménez S i Quadra M. Com mengem, com ens veiem. Reus: Ajuntament de Reus. Salut Pública, 1998. Guia que presenta una sèrie d'activitats pràctiques per aconseguir prevenir i detectar els trastorns d'alimentació. S'hi treballen els aspectes següents: autoestima i perfeccionisme, psicologia aplicada, expressió corporal i relaxació i cuina.

Departament de Sanitat, Ajuntament de Manresa, Centre de Recursos Pedagògics del Bages, Hospital General de Manresa. Recull de materials d'educació per a la salut i el consum. Macedònia. Manresa: Ajuntament de Manresa, 1991. Es tracta d'un recull, molt ampli, de diferents materials útils per treballar diversos temes de la salut entre els quals destaquem: alimentació i nutrició, desenvolupament físic, prevenció i control de malalties i salut mental i emocional.

Departament d'Edicions Educatives de Grup Promotor/ Santillana, SA. Ciències de la naturalesa. Educació per a la salut. Barcelona: Grup Promotor Santillana, 1996. La finalitat d'aquest crèdit és aconseguir que l'alumnat valori i mantingui hàbits i conductes saludables. En destaquem les unitats 1 i 2, que treballen els canvis que tenen lloc durant l'adolescència (fitxa 6: l'aparell reproductor masculí, fitxa 7: l'aparell reproductor femení, fitxa 10: canvis en l'adolescència) i la unitat 3, que treballa aspectes nutricionals (fitxa 11: la digestió, fitxa 12: begudes sense alcohol, fitxa 13: la llet i els derivats làctics, fitxa 14: la dieta, fitxa 15: intoxicacions alimentàries).

Altra informació d'interès per al professorat sobre trastorns alimentaris

Els hàbits alimentaris es relacionen amb l'obesitat, alguns dèficits nutricionals selectius, l'arteriosclerosi, el res-trenyiment, les intoleràncies digestives i les intoxicacions i toxiinfeccions. L'alimentació poc equilibrada con-diciona la evolució de malalties com la diabetis o l'artrosi. Segons l'Enquesta de Salut de Barcelona un 13% dels homes i un 18 % de les dones presenten excés de pes, però, atenent la percepció del entrevistats, un 36% dels homes i un 47% de les dones consideren que el seu pes és excessiu. L'obesitat i el sobrepès afecten més les dones, moltes de les quals es troben insatisfetes per la forma i el tamany del seu cos, presentant sovint estats emocionals negatius, sobretot ansietat i depressió. En general els afectats manifesten el desig d'aprimar-se i tenen poca autoestima, a conseqüència de les dificultats per controlar el pes. En l'excés de pes, com en gairebé tots els problemes de salut, intervenen factors primordials (genètics), altres factors individuals i factors del medi (social i estructural).

La millor prevenció consisteix a habitar-se a mantenir en equilibri les ingestes i despeses calòriques. En aquest balanç la importància de la activitat física no és prou reconeguda. Poques persones tenen present els beneficis de passejar o caminar almenys 30 minuts al dia, o de fer algun esport més intens un parell de vegades a la setmana. L'excel·lent patró d'alimentació mediterrani és força conegut, però caldria resistir-se al previsible aug-ment de consum de greixos i proteïnes innecessàries i recordar que és molt bo menjar cinc racions de fruita o vegetals al dia.

Per altra banda, en els últims anys s'ha produït un increment de la visibilitat dels trastorns de la conducta ali-mentària, que són principalment l'anorèxia i la bulímia. Són entitats molt relacionades amb el cos i el seu sig-nificat social, amb els hàbits alimentaris i amb les conseqüències de la desnutrició. La nostra societat ha esdevingut opulenta, alimentàriament consumista, molt automatitzada i sedentària, el que promou l'augment de l'obesitat en nens, adolescents i adults i, encara que sembli contradictori, afavoreix de forma paradoxal tras-torns com l'anorèxia i la bulímia. Altres factors relacionats amb aquest creixement dels trastorns són els canvis que durant els últims anys s'han produït en els models estètics dels països occidentals. Les influències sòcio-culturals han potenciat que els valors estètics es trobin associats gairebé de forma exclusiva a una imatge esvel-ta, generant, especialment entre les dones, una gran pressió per arribar a posseir una figura prima i atlètica. Cal recordar, però, que el nombre d'homes afectats augmenta progressivament.

Tanmateix, tot i que els factors d'entorn i socials tenen un paper patògen important, no s'ha d'oblidar que l'anorèxia i la bulímia nerviosa són quelcom més que l'adaptació homeostàtica de l'individu a l'ambient psicosocial i que només afecten una petita part de totes les dones i homes sotmesos al seu influx. La hipòtesi d'un únic factor causal ha estat substituïda per clares hipòtesis multifactorials. La simptomatologia clínica repre-senta el final de la interacció de tres tipus de factors:

- Factors predisposants: individuals (sobretot genètics), familiars i culturals.
- Factors precipitants: situacions de crisi com, per exemple, pèrdues afectives, inici de dieta estricta per insatisfacció corporal, etc.
- Factors perpetuants: clínica de desnutrició i patologia associada

Bibliografia

Casas J, García C, Hidalgo I, Palanca I, Viñas R, del Yerro MJ. Anorexia y bulímia. Líneas de actuación en la atención a los transtornos del comportamiento alimentario en la comunidad de Madrid. Informe dirigido a los profesionales sanitarios. Madrid: Comunidad de Madrid e Insalud, 1999.

Toro J. El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia y sociedad. Barcelona: Ariel Ciencia, 1996.

ALGUNES DADES

És important tenir present el nombre de persones afectades pels diversos trastorns relacionats amb l'alimentació. L'obesitat i el sobrepès són molt més freqüents que la bulímia o l'anorèxia nerviosa.

Obesitat:

- Segons estudis recents, entre un 8% i un 14% dels adolescents del nostre medi presenta obesitat i un altre 14% sobrepès.
- L'obesitat es un excés de pes atribuïble a un excés de teixit adipós. S'entén per obesitat l'augment del pes corporal un 20% o més del considerat normal segons l'edat, el sexe i l'estatura degut a l'augment dels dipòsits lipídics en el teixit adipós.

Bulímia nerviosa:

- És un trastorn caracteritzat per episodis repetitius d'afartaments seguits de conductes purgatives (vòmits autoinduits, utilització de laxants i/o diürètics i pràctica excessiva d'exercici físic) per contrarestar la gran quantitat d'aliments ingerits i controlar el pes.
- Aproximadament el 90% dels bulímics són dones. La prevalença exacta és desconeguda a causa a les dificultats que presenta la detecció del trastorn. S'estima que afecta a l'entorn d'un 1,9% de les dones de 15 a 19 anys.

Anorèxia nerviosa:

- Es caracteritza per una pèrdua de pes exagerada, provocada pel fet de seguir dietes extremadament restrictives i, en una proporció important dels casos, per la utilització de conductes purgatives, ja sigui un excés d'exercici físic, els vòmits induïts i/o l'abús de laxants.
- És un trastorn que afecta bàsicament les dones, sobre tot adolescents, de tots els nivells socio-culturals, tot i que també afecta una petita proporció de nois, aproximadament un per onze dones. S'estima que un 0,1% dels adolescents la pateixen.

OBESITAT

- L'obesitat és un excés de pes atribuïble a un excés de teixit adipós.
- En la instauració de l'obesitat infantil poden influir diversos factors, com un excés en la ingesta calòrica i una disminució d'exercici físic, o els factors ambientals i els costums de la família.
- L'obesitat que comença entre els 6 i els 12 anys persisteix sovint a l'edat adulta. Pot tenir repercussions psíquiques i originar alteracions cardiovasculars, osteoesquelètiques i metabòliques.
- L'elevada prevalença i la seva persistència justifiquen que la obesitat sigui considerada una malaltia crònica de la nostra societat.

CRITERIS DE DETECCIÓ DE L'OBESITAT

- La valoració del pes d'un nen es fa sempre en referència a la seva talla.
- Es considera que hi ha sobrepès si hi ha un excés d'un 20% per sobre del pes ideal per al aquell determinat percentil de talla. El tractament més recomanable, especificat pel pediatra, és el resultat de la combinació d'un control de dieta i exercici.
- Si el pes sobrepassa el 20% del pes ideal, el pediatra establirà un control de pes, dieta i exercici, si cal, i valorarà la seva derivació a un especialista si la evolució no és bona.

SOBREINGESTA COMPULSIVA

- Es caracteritza per episodis repetitius d'afartaments (*atracones*), durant un període determinat de temps, que són reconeguts per la persona com patrons alimentaris anormals i li generen el sentiment de no poder-los controlar voluntàriament.
- Els menjadors compulsius presenten nivells de sobrepès moderats o greus, no fan dietes severes encara que poden manifestar públicament que en segueixen una i no tenen insatisfacció amb la seva imatge corporal com presenten les pacients anorèxiques i bulímiques, que estan obsessionades per la seva figura.

CRITERIS DE DETECCIÓ DE LA SOBREINGESTA COMPULSIVA

- Episodis recurrents i secrets de voracitat (afartaments o *atracones*).
- Consum d'aliments d'alt contingut calòric durant un afartament.
- Esforços repetits per seguir una dieta i freqüents fluctuacions de pes.
- Reconeixement que els hàbits alimentaris són anormals i estan fora de control.
- Sentiment negatiu abans i/o després d'un episodi de voracitat.
- Absència de mètodes extrems per perdre pes.
- Absència de por exagerada de guanyar pes.
- Encara que la majoria de les persones amb sobreingesta compulsiva presenten sobrepès, algunes no arriben als criteris utilitzats habitualment per definir l'obesitat (més del 20% per damunt del pes ideal).

BULÍMIA NERVIOSA

- És un trastorn caracteritzat per episodis repetitius d'afartaments seguits de conductes purgatives (vòmits autoinduits, utilització de laxants i/o diürètics i pràctica excessiva d'exercici físic) per contrarestar la gran quantitat d'aliments ingerits i controlar el pes.
- Les persones que pateixen bulímia nerviosa generalment s'adonen del seu comportament poc adaptat i sovint se senten deprimides i culpables. També mostren alts nivells d'ansietat respecte els aliments i la conducta de menjar i mostren una preocupació excessiva per la seva imatge corporal.

CRITERIS DE DETECCIÓ DE LA BULÍMIA NERVIOSA

- Episodis recurrents d'ingesta voraç (consum de gran quantitat d'aliments en poc temps).
- Sentiment de manca de control sobre la conducta alimentària durant els episodis de voracitat.
- La persona es provoca regularment el vòmit, utilitza laxants o diürètics, practica dietes estrictes o dejuna, o bé practica exercici de forma molt enèrgica per prevenir l'augment de pes.
- Un promig mínim de dos episodis de voracitat a la setmana i, com a mínim, durant tres mesos.
- Presenta una preocupació persistent per la silueta i el pes.

ANORÈXIA NERVIOSA

- Es caracteritza per una pèrdua de pes exagerada, a causa de seguir dietes extremadament restrictives i, en una proporció molt alta dels casos, d'utilitzar conductes purgatives, ja sigui l'excés d'exercici físic, els vòmits induïts i/o l'abús de laxants.
- La motivació bàsica de l'execució d'aquest tipus de comportaments és la por intensa a augmentar de pes i una fort preferència per estar prim/a.
- Aquestes persones presenten una alteració de la seva imatge corporal i són molt sensibles a petites oscil·lacions de pes, fet que les fa trobar-se grasses encara que estiguin primes i demacrades. Aquesta distorsió de la percepció de la seva imatge corporal les condueix a autoimposar-se dietes encara més restrictives i dejuns prolongats, cosa que provoca que els símptomes s'agreugin i puguin arribar a patir pèrdues de pes perilloses per la seva vida.

CRITERIS DE DETECCIÓ DE L'ANORÈXIA NERVIOSA

- Rebuig fort a mantenir el pes corporal per damunt del valor mínim normal per l'edat i la mida; per exemple, pèrdua de pes fins a un 15% per sota del pes ideal o impossibilitat d'aconseguir l'augment del pes esperat en el període de creixement, resultant un pes corporal d'un 15% inferior al pes ideal.
- Por intensa de guanyar pes o de convertir-se en una persona obesa, tot i trobar-se per sota del pes normal.
- Alteració de la percepció del propi pes corporal, la mida o la silueta; per exemple, la persona es queixa que 'es troba grassa' quan està excessivament prima, i pensa que una part del seu cos és 'desproporcionada' quan òbviament el seu pes és insuficient.
- En les dones hi ha absència de tres cicles menstruals consecutius com a mínim.

RECURSOS ÚTILS A BARCELONA

Per a més informació sobre aquest material

INSTITUT MUNICIPAL DE SALUT PÚBLICA DE BARCELONA
Servei de Promoció de la Salut
Plaça Lesseps, 1
08023 Barcelona
Tel. (93) 238 45 45

ASSOCIACIÓ CEPS. ASSOCIACIÓ PER LA PREVENCIÓ I LA PROMOCIÓ DE LA SALUT
C/ Dr. Santponç, 60 baixos
08030 Barcelona
Tel. (93) 346 70 56

Entitats de treball sobre els trastorns del comportament alimentari

ASSOCIACIÓ CONTRA LA ANOREXIA I LA BULIMIA (ACAB)
Tel. (93) 415 77 33 i 902 116 986
Atenció de dilluns a divendres de 10 a 13 hores i de 17 a 20 hores

CENTRE A.B.B. CENTRE DE PREVENCIÓ I TRACTAMENT DE LA ANORÈXIA I LA BULÍMIA DE BARCELONA
Ausies March, 25 principal
Tel. (93) 301 34 40
Atenció de dilluns a divendres de 8,30 a 21 hores.

ASSOCIACIÓ DE MENJADORS COMPULSIUS ANÒNIMS
c/ Madrazo 92
Tel. 619 857 915

Circuit d'atenció sanitària

- 1 Metge de capçalera, el qual realitza proves, fa una orientació diagnòstica i valora si cal derivar a l'especialista.
- 2 Especialista, que es coordina amb l'equip d'atenció primària, instaura tractament i valora si s'escau tractament a un altre nivell assistencial.
- 3 Tractament hospitalari, coordinat amb l'equip de salut mental, l'equip d'atenció primària o altres especialistes.

Xarxa hospitalària d'utilització pública

HOSPITAL CLÍNIC I PROVINCIAL

Villarroel, 170

08036 Barcelona

Tel. (93) 227 54 00

HOSPITAL DE LA SANTA CREU I SANT PAU

St. Antoni M. Claret, 167

08026 Barcelona

Tel. (93) 291 90 00

HOSPITAL GENERAL PRÍnceps D'ESPANYA

Ctra. Feixa Llarga, s/n

08907 L'Hospitalet de Llobregat

Tel. (93) 335 90 11

HOSPITAL DE LA CREU ROJA

Dos de maig, 301

08025 Barcelona

Tel. (93) 507 27 00

HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU

Ctra. d'Esplugues

08034 Barcelona

Tel. (93) 280 40 00

